

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 за цикливаясь 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 йогу 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-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 нейробиологии, 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,

что заметно по их неэмоциональным, невыразительным лицам, слишком ровным интонациям голоса, нелюбви к тактильным контактам и в проблемах, связанных с чувством безопасности при нахождении рядом с другими людьми. Под ярко выраженными элементами подавленной системы социального взаимодействия скрывается вегетативная система в состоянии защиты.

С точки зрения современной нейробиологии, практики йоги еще тысячи лет назад поняли, как сочетать движение и дыхание в нейронных упражнениях, которые реабилитируют и оптимизируют нейронное функционирование вегетативной нервной системы. Будучи экспертом в области науки, я был поражен глубоким пониманием нейроанатомии, заключенным в древних йога-практиках. Понимание структур, формирующих систему социального взаимодействия, на мой взгляд, заложено в пранаяме. Более того, позы йоги (асаны) являются эффективными нейронными упражнениями, которые бросают вызов регуляции кровяного давления, и это иногда стимулирует афферентные пути вегетативной нервной системы через крестцовые и черепно-мозговые нервы.

Поливагальная теория работает как розеттский камень¹, расширяя мудрость древних традиций йоги за счет современных научных данных. Интегрируя принципы поливагальной теории в терапевтическую йогу, Ариэль творчески подошла к исцелению клиентов и учеников совместными усилиями. Благодаря мощным инструментам йоги они ступают на путь саморегулирования, исцеления и открытий. Я с нетерпением жду будущих диалогов, которые мы будем вести, изучая этот путь.

¹ Розеттский камень помог лингвистам расшифровать древнеегипетский язык. — *Прим. ред.*

Предисловие

Тиффани Круикшанк

Тиффани Круикшанк

всемирно известный инструктор по йоге

Основатель Yoga Medicine

Когда люди говорят о йоге, как правило, первый образ, возникающий в их голове — монах, медитирующий на холме и размышляющий в тишине и уединении. Но в противовес этому образу неподвижности йога может обладать динамикой даже в позах, которые кажутся статичными. Она учит нас «встречаться» с нашим телом там, где оно находится, и вступать в разговор длиною в жизнь, который поможет нам с бóльшим пониманием воспринимать мир вокруг и внутри нас.

Если придавать слишком большое значение тихой медитационной модели йоги, то можно начать демонизировать симпатическую нервную систему («сражайся или беги») и идеализировать парасимпатическую систему («оставайся и переваривай»), считая, что «стресс — это плохо, отдых — хорошо». Но правда намного сложнее: наша гениальная нервная система — это партнерство, мощное родство, необходимое для получения человеком опыта.

Ни симпатической, ни парасимпатической нервным системам нельзя позволять доминировать друг над другом, в противном случае мы откажем себе в возможности жить в этом мире полноценно.

В книге «Йога как лекарство. Улучшаем ментальное и физическое здоровье с помощью асан» доктор Ариэль Шварц идеально запечатлела это сотрудничество длиною в жизнь, объединив информацию, полученную современной наукой, с интуитивной древней мудростью традиционных практик. Она делится с нами научными данными, которые объясняют нашему рациональному мозгу то, что телу было давно известно: йога помогает интегрировать все стороны нашего опыта, одновременно даря внутреннюю опору и наделяя нас энергией, проводя через опыт настоящего момента в качестве превентивной медицины. В основе способности йоги исцелять лежит обучение гибкой нервной системы, в которой тонус блуждающего нерва помогает обрести баланс в работе симпатической и парасимпатической систем. Именно этот постоянный обмен энергией предоставляет нам полный доступ к ясному осознанию мира без излишней бдительности, страха, онемения или других неадекватных реакций, которые могли у нас развиться для борьбы с нашими травмами.

Важным компонентом этого подхода являются фасции — ткани нервной системы, на которые направлены действия йоги. Фасции считаются нашим самым большим органом чувств, живой матрицей, проходящей по всему телу, которая помогает гибко влиять на нашу нервную систему и регулировать ее. Осознавая, как работа фасций сочетается с поливагальной теорией, мы обретаем большее понимание, культивируем сострадание к самим себе и подбадриваем себя на пути к исцелению. Так как йога помогает динамично заниматься «проблемами в наших тканях» и решать их, мы учимся и постоянно улучшаем тонус блуждающего нерва, позволяя себе сталкиваться с ежедневными и ежегодными проблемами с большей открытостью, уверенностью и спонтанной гибкостью.

Доктор Шварц понятно объясняет то, как йога может придать сил, чтобы мы объединили это с современным пониманием нашей нервной системы. В отличие от традиционной модели педали газа (СНС) против педали тормоза (ПНС)¹, ее более комплексное описание помогает

¹ Симпатическая нервная система и Парасимпатическая нервная система. — *Прим. ред.*

нам понять важность нюансов и подвижных элементов, разные аспекты и цели гибкой нервной системы. Это осознание позволяет нам лучше обеспечивать индивидуальные потребности и исцеляться от старых травм, приходя к пониманию, что эта работа является и средством, и целью динамичной, постоянно углубляющейся практики.

Будучи специалистом по акупунктуре и тренером инструкторов йоги, я была свидетелем того, как йога-практика изменила тысячи студентов, преподавателей и врачей.

Я использую простые и доступные инструменты йоги для заботы о себе, чтобы помочь совершенно разным людям научиться черпать мудрость из их травмирующего опыта, восстанавливать здоровье, создавать глубину и значимость и по-настоящему ценить жизнь.

Я глубоко благодарна доктору Шварц за то, что она так красиво рассказала о важности, разносторонности и значении практик йоги для исцеления, и за то, что показала нам, как связать эти практики с состраданием и стабильным ростом.

Благодарности

Знания приходят к нам разными путями: официально в классе, через мудрость любимой книги и даже благодаря спонтанным встречам с незнакомцами. Для меня самыми влиятельными учителями йоги стали моя семья и близкие друзья. По крайней мере раз в год моя мама рассказывает мне историю о том, как она была беременна мной. Как она сбежала от летней жары, отправившись плавать в пролив Лонг-Айленд, как она чувствовала полное умиротворение, пока ее несли нежные течения, приливы и отливы. Я чувствую, как эти ритмичные пульсации стали подпитывать ее сердцебиение и дыхание, окружающие меня. Хотя жизнь за пределами матки становится все сложнее, я все еще могу получить этот дар милосердного пространства. Кэролайн Шварц, я считаю тебя своим первым преподавателем йоги и рада, что могу вернуть этот дар тебе. Спасибо, что продолжаешь практиковаться со мной. Я ценю каждый момент нашего общего дыхания и движения.

Моим вторым преподавателем йоги стал мой отчим Виктор Голдман, который появился в моей жизни, когда мне было четыре года. Ты шутиливо показывал третьекласснице, как рычать подобно льву, шипеть, как змея, искать свои корни и тянуться ветками к солнцу. Эти забавные воспоминания стали основой того, как я обучаю йоге теперь. Твое доброе сердце и безоговорочная любовь неизмеримо помогли мне.

Также спасибо моим детям Элиане и Яну. Став матерью, я почувствовала огромную ответственность, приходящую с осознанием того, что мои действия напрямую влияют на легкость воплощения¹

¹ Автор имеет в виду Воплощение (или эмбодимент) — активный процесс самопознания (см. стр. 182) — *Прим. ред.*

для другого человека. Я помню, как лихорадочно листала стопку книг на прикроватном столике, в каждой из которых предлагали советы, как лучше кормить детей. И помню тот день, когда осознала, что ответы не найти в книге. Именно тогда я научилась доверять внутренней мудрости. Спасибо от всего сердца.

Я также испытываю глубокую благодарность моему мужу Брюсу. Мы встретились благодаря общей любви к движению, и наш общий путь как партнеров и родителей помогал мне расти и раскрывать крылья, чтобы увидеть горизонт за пределами моих самых безумных мечтаний. Спасибо за твою непоколебимость.

Спасибо доктору Бетти Кэннон за мудрость и руководство как в личном, так и в профессиональном плане. Я также благодарна доктору Скотту Лионсу и команде Embody Lab за их взгляды и поддержку применения поливагальной теории в моих занятиях йогой. Я в долгу перед Рэндаллом Редфилдом за теплое приглашение присоединиться к семье Института, изучающего поливагальную теорию. Я благодарна Стивену Порджесу за доброту и готовность сотрудничать, когда я включила его новаторские работы в занятия йогой.

И снова мне повезло работать с самой внимательной и способной командой из PESI Publishing. Карсин Морс, я благодарна за заботливую и готовую сотрудничать команду, созданную тобой. Кейт Сэмпл, спасибо за то, что выслушала мои идеи и поддерживала меня в написании этой книги от начала и до конца. Дженесса Джексон, я рада, что ты мой редактор. У тебя настоящий дар сглаживать неровные углы и полировать конечный продукт.

Во время написания этой книги я знала, что хотела бы сотрудничать с фотографом, который передал бы ощущение этих практик, чтобы помочь вести моих читателей. Джессика Кимак, спасибо, что выслушала мое видение. Я благодарна за твое внимание к деталям и тщательность, с которой ты создала фотографии, подарившие этой книге жизнь.

Я ценю своих друзей, вдохновляющих меня открытыми сердцами и готовностью помочь в этом сложном мире. Спасибо Кэти Хэйден-Льюис за то, что шла со мной по этому пути последние тридцать лет. Я так бла-

годарна за наш смех и общее почитание святого. Притхам Каур Кхалса, ты уже не можешь получить мое послание в этой жизни, но я никогда не забуду тебя и тот день, когда мы вместе пошли на судьбоносное занятие йогой в колледже, и именно оно помогло мне перестроить жизнь.

Спасибо Робин Хаббард за то, что прислушалась к моему сердцу и была рядом, когда мне был нужен друг. Спасибо Яшода Деви Ма, за помощь в изучении искусства неподвижности благодаря медитации. Я благодарна Джоанн Лутц за готовность прочесть черновик этой книги и дать полезный отзыв, который помог мне сделать этот материал понятнее. Спасибо Барб Мэйберг за признание, что моя «книга о йоге» готова к рождению.

И наконец, я очень благодарна за связь и поддержку от всех вас, Марчелла Мой, Линда Бэрд, Шиама Криван, Илен Наоми Раск, Беки Дегросса, Деб Азорски, Аби Ли, Карен Торсон, Лора Андерхилл, Дебра Баскетт, Донна Ро Дэниелл, Анджела Грейс, Салли Боуман, Эми Аннесли, Сенека Мерли, Робин Мемел-Фокс, Джой Тракслер, Галина Иванова Дензель, Радж Сеймур, Лорен Льюис и Бонни Пирс.

Пролог

Я впервые познакомилась с йогой в 1979 году, когда мне было семь лет и мы проводили семейный отпуск в ашрамах в сельской местности Пенсильвании и северной части штата Нью-Йорк. После этих поездок у меня осталось два четких воспоминания. Первое: я сижу в детской, я узнала о свете, живущем в каждом из нас, и чувствую тепло и легкость в теле. Второе: я посещаю вечерний ритуал в большом тускло освещенном зале, наполненном пением людей и запахом сжигаемых благовоний. Один за другим люди идут к входу в комнату, чтобы получить шактипат, нечто вроде передачи энергии, когда гуру использует свой внутренний свет, чтобы зажечь и пробудить внутренний свет другого человека. Я подошла к передней части комнаты вместе с матерью и отчимом, и мы оказались перед Свами Муктанандой. Он коснулся наших голов пером павлина. На следующий день мы отправились домой. Через несколько дней наш дом охватил огонь и все было уничтожено. Маму и отчима не покидало жуткое ощущение, что каким-то образом шактипат зажег не только наш внутренний свет.

Во время пожара я была в доме отца, поскольку мои родители прошли через тяжелый развод, когда мне было четыре года. Мои ранние воспоминания об их ссорах сопровождаются ощущениями страха и одиночества. С того момента и далее мою жизнь определял ритм путешествий между их совершенно разными домами. Уютнее всего мне было у мамы и отчима, которые оба работали психотерапевтами и поощряли открытое выражение эмоций. И наоборот, я ощущала себя некомфортно и не на своем месте рядом с отцом и мачехой, которые настаивали на обучении и знаниях, но отмахивались от моих эмоций

или игнорировали их. Когда бы я ни оставалась с ними, невыраженные эмоции гнева, ревности и горя накапливались во мне и отягощали мое юное тело.

Мама рассказала мне о пожаре по телефону. Мне было страшно и грустно, но я притворилась, что все хорошо — псевдосила, поддерживаемая в доме отца, — поскольку я чувствовала, что они не справятся с моим горем. Между разводом и пожаром, еще до восьмого дня рождения, я столкнулась с двумя важными нарушениями моего ощущения безопасности в мире. В результате я все еще храню в себе глубокое чувство отсутствия опоры.

Работа с йогой подарила мне ощущение свободы и игры, которые послужили мощным лекарством против потерь, доминирующих в ранние годы моей жизни.

Когда я училась в третьем классе, отчим приходил в мою школу каждую пятницу и обучал йоге весь класс. Мы притворялись кобрами, верблюдами, кошками и коровами. Издавали забавные звуки и смеялись. Мое воображение помогло мне выйти за границы столов, книг, чисел и карт, наполнявших классную комнату. Я могла временно забыть, что меня вырвали из полного злы дома. Отдохнуть от забот. Я была деревом с корнями, уходящими глубоко под землю, и ветвями, устремленными в небо. Я была свирепым львом, который мог храбро рычать. Полумесяцем, сияющим для всех.

Я выросла, и уроки йоги, которые провели меня через этот важнейший год, ушли в прошлое. Я все больше испытывала дискомфорт и чувствовала себя неловкой, хотя не могла понять причины этого. Только годы спустя я осознала, что закуталась в стыд из-за моих детских ран, и они практически поглотили меня целиком. Эти чувства стыда и ничтожности уже превратились в тревожность и панику к тому времени, как я поступила в колледж. Мне постоянно казалось, что мне здесь не место, и, чтобы выжить, я отдалялась от других. Стала насколько это возможно

незаметной. Я подавила мой свет и научилась прятаться. Я замаскировала мою боль и научилась притворяться, что все хорошо, хотя глубоко внутри чувствовала себя так, словно умираю.

Я продолжала отрезать себя от эмоций до четвертого курса в колледже, когда мой друг пригласил меня сходить на занятие йогой. Дыхание и движения тела вернули мне знакомые с детства ощущения. В течение года я начала ежедневно заниматься йогой и почувствовала себя счастливой. Под полным сочувствия руководством заботливых преподавателей йоги и психотерапевтов я научилась доверять моей способности справляться с эмоциональными волнами, периодически возникающими за пределами коврика для йоги. Я приняла тот факт, что если позволю другому человеку увидеть мою боль, это поможет мне на пути исцеления.

Я пришла к выводу, что хотя мы и не можем изменить то, что произошло в прошлом, жизнь здесь и сейчас дает нам силы формировать будущее.

Стремясь больше узнать о связи разума и тела, я решила учиться на преподавателя йоги, получила степень магистра в соматической психологии и последующую докторскую степень в клинической психологии. С тех пор я посвятила себя лечению посттравматического стресса посредством разработки интегративной модели лечения для разума и тела, которая включает соматическую психологию, десенсибилизацию и переработку движением глаз (ДПДГ), осознанность и терапевтическую йогу.

В 2012 году я впервые встретила с доктором Стивеном Порджесом, чья поливагальная теория радикально изменила лечение травмы. Его работа дарит нам полный сочувствия способ понять симптомы посттравматического стресса с физиологической точки зрения и помогает разобраться, почему дыхание, движение и социальные связи являются ключевыми элементами процесса исцеления. На самом деле, эти же факторы мои ученики на занятиях йогой называли самыми эффективными.

Для выздоровления безопасное социальное взаимодействие необходимо им не меньше, чем сами занятия йогой. Я начала сотрудничать с доктором Порджесом, чтобы учить тому, как применять поливагальную теорию в йоге, что и положило начало написанию данной книги.

В этой книге я предлагаю вам философию и практику йоги, которые помогают мне найти себя. Я очень надеюсь, что эти страницы позволят вам войти в контакт с мудростью, скрытой в ваших теле, разуме и сердце. Пусть это путешествие под моим скромным руководством поможет вам культивировать надежное ощущение легкости и спокойствия, которое исходит из вашего внутреннего света в мир.

Введение

Человек получает опыт сложным путем, сталкиваясь с радостью и болью, любовью и потерями. В нашем непростом мире невозможно избежать стресса, и многие из нас также столкнутся по крайней мере с одним травмирующим событием на протяжении жизни. По своему определению травма означает пугающее, шокирующее или угрожающее жизни событие, которое мешает вашей способности физически справиться с чем-то или эмоционально обработать этот опыт. Это может быть отдельный, изолированный эпизод, или, как в случае сложной травмы, он может отражать накопление повторяющихся хронических событий. Некоторые получают такие раны в детстве из-за издевательств или пренебрежения. У других личные страдания связаны с коллективной травмой из-за пандемии, изменения климата или системного расизма.

Если вы сталкиваетесь с травмой в любом ее проявлении, она может испортить ваше ощущение принадлежности.

Возможно, вы потеряете веру в надежность других людей или будете чувствовать себя преданными вашей семьей, сообществом или страной. В некоторых случаях это может привести к потере идентичности или духовному кризису. Вы можете начать задаваться вопросом, есть ли в этом мире что-то хорошее. Многие из нас несут в себе наследство ран из-за неисцеленных травм предыдущих поколений, которые передаются в виде эмоционального и физического напряжения. Эти скрытые раны могут повысить чувствительность к тревожности или депрессии, сделать

вас более подверженным посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) и вызвать необъяснимые с медицинской точки зрения хронические боли или болезни. В итоге вы можете потерять связь с телом и лишиться способности чувствовать себя живым.

Травма может не только разорвать вашу связь с телом, но и оставить вас с ощущением вырванных из земли корней.

Вы испытаете поток назойливых ощущений и эмоций, начнете чересчур остро воспринимать свое окружение и избегать людей или мест, которые напоминают вам о травмирующем опыте. Возможно, вы будете наполнены тревожностью и паникой, захотите закрыться из-за усталости и депрессии, или же эти симптомы будут сменять друг друга. Может быть, вы не будете четко помнить вызвавшее травму событие, так как это могло произойти, когда вы были совсем юным, или потому, что стресс из-за травмы мешает вам вызвать эти воспоминания. Однако ваше тело может все еще нести ношу травмы в виде напряжения, хронической боли или болезни. Если ваш вызвавший травму опыт возник в детстве, то, скорее всего, вы испытываете стыд, который способен исказить ваше ощущение себя и способность создавать глубокие отношения с другими.

Для исцеления от травмы вам необходимо суметь встретиться лицом к лицу со своими страданиями без излишнего идентифицирования себя с ранами. Традиционные подходы прокладывают путь к исцелению через просьбу вспомнить определенный эпизод из жизни или потерю. Однако так как симптомы травмы являются и физическими, и психологическими, вмешательств, которые фокусируются только на истории тяжелого события, недостаточно для полного выздоровления. Более того, вмешательства, которые сосредоточены на быстром столкновении с тяжелыми воспоминаниями или ощущениями, могут оказаться травмирующими или вредными.

Учитывая, что физические симптомы ПТСР указывают на потерю баланса в вегетативной нервной системе, которая является системой ре-

акции вашего тела на стресс, исцеление от травмы также требует действий, которые восстанавливают вашу нервную систему до состояния стабильности. В результате этого можно хорошо спать, расслабляться и переваривать пищу. Йога является одним из таких путей к исцелению и предлагает вам инструменты, которые помогут разобраться с потерей физиологического равновесия благодаря практикам, которые позволяют прочувствовать тело, изменить дыхание, активизировать застоявшуюся энергию движением и отдыхать в неподвижности. Это поможет вам исцеляться, не полагаясь на историю событий из прошлого. Практика йоги дает возможность найти соматические ресурсы, которые позволят ощутить силу, власть, заземление, ясность ума, вдохновение, пространство, расслабление и спокойствие. Таким образом вы развиваете свою способность повернуться лицом к стрессу и при этом оставаться на связи с ресурсами и силой.

По своей сути терапевтическая йога сочетает методы исцеления психики и тела. Слово «психика» происходит от древнегреческого слова и часто переводится как «душа», наша бессмертная и вечная суть. Слово «йога» происходит из санскрита и переводится как «соединять или объединить» тело, разум, дыхание и душу. Терапевтическая йога сочетает обе мудрости и дарит вам способ расти перед лицом сложных событий в жизни.

Путь йоги включает в себя не только физические позы, осознанное дыхание и осознание себя, но и духовную точку зрения, которая поможет вам понять, что травмирующие события могут стать поводом для роста.

Это не означает, что травмирующие события произошли по какой-то причине, скорее, внутри вас скрыта способность найти значение в страданиях. Вы выполняете священную задачу и разбираетесь со своей болью, отчаянием и горем, пока не поймете, что способны создать имеющее значение будущее.

Что ожидать в этой книге

Эта книга проведет вас по священному пути йоги, чтобы облегчить ваше смелое путешествие к самопознанию, что в свою очередь поможет вам избавиться от неблагоприятного воздействия травм на тело и разум. Если вы работаете психологом или преподавателем йоги, то научитесь проводить клиентов или учеников по этим практикам. Хотя ученики часто обращаются к йоге для восстановления после травмы, не все учителя являются достаточно проинформированными и в результате могут даже не знать, как помочь ученикам, страдающим от физической боли или эмоционального расстройства. С другой стороны, многие психологи учатся лечить травмы, но не знают, как применять принципы и практики йоги в работе с клиентами. Эта книга поможет построить необходимый мостик.

Через призму межличностной нейробиологии, поливагальной теории и соматической психологии вы изучите физиологические основы того, как полные стресса или травмирующие события оказывают влияние на ваш разум и тело. Вам предложат стать испытывающим сострадание наблюдателем собственного разума, изучить осознанное дыхание и открыть для себя практику осознанного движения, что улучшит ваше ментальное, эмоциональное и физическое здоровье. Занятия традиционной йогой направлены на улучшение вашего равновесия или фокусируются на достижении внешней точности позы.

Цель терапевтической йоги состоит не в том, чтобы достичь «идеальной» симметрии. Вместо этого каждая практика в данной книге поможет вам отдать дань уважения вашему опыту и прислушаться к вашим чувствам и ощущениям, подобно мудрым учителям, направляющим процесс вашего исцеления.

Обращение к внутренним ощущениям и внимание к физическому опыту — это основа того, что известно как воплощенное самоосознание, или воплощение.

Благодаря процессу, во время которого необходимо прислушиваться к ощущениям в теле, вы получите возможность понять, как чувство дискомфорта может привести к интуитивному движению, помогающему вам естественным образом избавиться от напряжения [31]. Вместо того чтобы пытаться пересилить ваши ощущения или контролировать тело, эти практики предложат вам довериться инстинктам. Можно адаптировать практики в этой книге так, чтобы они отвечали вашим личным потребностям — желанию прислушиваться к ощущениям и отвечать движениями, уникальными для вас. Если в какой-то момент путь к воплощению покажется слишком сложным, знайте, что можно обратиться за помощью к психотерапевту, работающему с травмами, умеющему лечить травмы преподавателю йоги или и к тому, и к другому. На самом деле, большинство из нас получают пользу от заботливого и полного сострадания другого человека, который позволит нам взглянуть в лицо своей боли.

Глава 1 отправляет вас в личный путь, представляя связанный с травмой подход к восьми ступеням йоги. Цель этой главы — помочь вам сосредоточить внимание на исцеляющей силе настоящего. Представленные практики помогут создать ощущение безопасности, так вы освоите инструменты для развития осознанного воплощения.

В главе 2 вы изучите нейроанатомическую связь тела и разума, лежащую в основе эффективности практик йоги. Эта глава опирается на принципы поливагальной теории и эмоциональной нейробиологии и поможет вам лучше понять, как наш мозг и тело реагируют на стресс. Более того, эти практики будут подпитывать нервную систему и создадут лучший баланс в вашем теле и разуме.

Глава 3 углубляет ваше путешествие к воплощению благодаря объединению принципов соматической психологии и ориентированной на тело терапевтической йоги. Практики в этой главе фокусируются на наполнении вашего тела энергией за счет инстинктивных движений, которые помогут вам выбраться из состояния «замри», «сражайся», «беги» или «теряй сознание». Переход к главе 4 предлагает вам обрести место для тела и разума с помощью восстановительных практик, которые помогают аккуратно открыть физическое и духовное сердце. Глава 5 под-

водит итоги путешествия и помогает вам разработать личную практику йоги для заботы о себе. Если вы являетесь врачом и преподавателем йоги, то в приложениях к этой книге вы найдете подсказки, как выстроить последовательность поз для отдельного клиента или студента, а также план для разработки шестинедельного курса терапевтической йоги для группы студентов.

Я приглашаю вас открыться этому духовному и воплощенному пути исцеления. Для меня большая честь быть вашим проводником. Каждый небольшой раздел этой книги завершается особенной практикой, которая поможет вам воплотить теорию в жизнь и интегрировать информацию, опираясь на собственный опыт. А также у вас будет возможность поразмышлять и сделать записи. Поскольку ваши отношения с этими практиками, скорее всего, со временем будут развиваться, я приглашаю вас возвращаться и периодически перечитывать первые разделы этой книги. Ваши записи послужат доказательством вашей личной трансформации. Исцеление от травмы требует времени и терпения. Однако, практикуясь, вы сможете усилить ощущение свободы в теле и разуме. Я очень надеюсь, что, отправившись в путь йоги в поисках себя, вы сохраните интерес на всю оставшуюся жизнь.

Путешествие по практикам

1. Создайте собственное священное место	41
2. Выбор и свобода	44
3. Формирование намерения	50
4. Телесное ориентирование и центрирование	56
5. Устойчивость и сила	62
6. Трехчастное дыхание	71
7. Расслабление в позе ребенка	75
8. Пробуждение Наблюдателя	81
9. Сбалансированное дыхание	93
10. Дыхание «через соломинку»	98
11. Дыхание жужжащей пчелы	102
12. Развитие сенсорной осознанности	109
13. Поддержка нервной системы	115
14. Плавные движения для гибкого позвоночника	122
15. Сочувствие к себе	135
16. Попеременное дыхание через ноздри	145
17. Согревающее и охлаждающее дыхание	152
18. Поток для фасций	159
19. Спиралевидные движения для борьбы со стрессом	168
20. Пробудите инстинкты и интуицию	175
21. Устанавливаем связь с центром	185
22. Заземляющий поток	198
23. Медитация любви и доброты	212
24. От корней вверх	220
25. Медитация в движении	228
26. Поклон неизвестному	240
27. Раскрываем сердце	247
28. Обращаемся внутрь себя	254
29. Восстановительная перезагрузка	267
30. Разработка персонализированной практики	275



Йога — путь к исцелению от травмы

Травматичные события могут оставить вас с ощущением нецелостности, будто вы потеряли очень важную часть себя. Вы можете постоянно ощущать настороженность, которая часто проявляется напряжением в теле, будто вы готовитесь столкнуться с очередным шокирующим событием или ужасающей потерей. Быть может, вы также отключились от эмоций и телесных реакций, чтобы отогнать сложные чувства и воспоминания прошлого. Однако, когда мы абстрагируемся от болезненных чувств, нам становится сложнее испытывать и положительные — любовь, радость и покой. Исцеление от травмы предполагает, что вы подружитесь с собственным телом. Этот процесс должен идти в темпе, который учитывает ваши уникальные потребности: так вы найдете достаточно ресурсов и в конечном итоге сможете с сочувствием взглянуть на сложные эмоции, тревожные симптомы и неприятные воспоминания.

В этой главе мы разберем, как через йогу можно ступить на путь восстановления от травмы.

Хотя многие считают йогу физической практикой, она также является философией, цель которой — вести вас к осмысленной и полной жизни.

Поэтому в этой главе исследуются восемь ступеней йоги, основанных на изучении травмы и включающих этические принципы, позы, осо-