## $\Gamma\Lambda$ ABA 6

# МЕНЬШЕ НАПРЯГАЙТЕСЬ

Получается, в воспитании великое дело — сделать нервную систему нашим союзником, а не врагом.

Уильям Джеймс

## Дин

Постоянный стресс — один из главных факторов, провоцирующих хронические заболевания. Через симпатическую нервную систему он напрямую влияет на состояние здоровья, а также на все остальные механизмы, описанные в главе 2 [1].

Хронический стресс усиливает воспаление в мозге, что, в свою очередь, вызывает или усугубляет депрессию [2]. В этом состоянии угнетается и иммунная система: например, у ВИЧ-инфицированных при депрессии вероятность умереть от СПИДа более чем в два раза выше, чем у тех, кого этот диагноз миновал [3].

Посредством этих же механизмов хронический стресс добавляет и другие проблемы здоровью: укорачиваются теломеры [4], неблагоприятно меняется экспрессия генов [5], он также губителен для баланса триллионов клеток микробиома [6]. Хронический эмоциональный стресс увеличивает и оксидативный стресс [7], отрицательно сказывается на клеточном метаболизме и апоптозе [8], провоцирует ангиогенез [9] и стазы. Независимо от рациона под действием стресса артерии закупориваются быстрее [10].

Но есть и хорошие новости: важно знать, что мы нервничаем главным образом не от того, что с нами происходит, — это наш отклик на события. А он, в свою очередь, становится проявлением убеждений и следствием образа жизни.

Получается, даже в том случае, когда мы не можем изменить происходящее, у нас есть выбор, как на это реагировать. И вариантов возможного отклика гораздо больше, чем мы могли бы себе представить. Хронический стресс

губит здоровье, воздействуя на нас посредством описанных выше механизмов, но и справиться с ним можно с помощью тех же механизмов. При этом благоприятное воздействие на здоровье проявляется быстрее, чем кажется. И если хронический стресс подавляет работу иммунной системы, то любовь, альтруизм и сопереживание ее укрепляют.

## ДЕЛО В ТОМ, КАК МЫ ВОСПРИНИМАЕМ СТРЕСС

Под действием хронического эмоционального стресса укорачиваются теломеры — концы хромосом, регулирующие старение клеток. Уменьшаются теломеры — сокращается наша жизнь.

Если вы растите ребенка с аутизмом или ухаживаете за страдающими болезнью Альцгеймера родителями, вы постоянно, хронически подвержены стрессу, и часто это состояние длится годами. В подобных ситуациях изменить внешние факторы стресса трудно, поскольку вы нужны ребенку или родителям ежедневно и без вас они не выживут.

Мои коллеги Элисса Эпет и Элизабет Блэкберн провели исследование, в ходе которого изучали людей, заботящихся о детях с аутизмом [11]. Они обнаружили, что чем больше женщины говорили о том, насколько сильно они нервничают, тем короче были у них теломеры. У тех, кто поддерживал самый высокий уровень субъективно воспринимаемого стресса, теломеры были значительно короче, причем разница в среднем соответствовала тринадцати «годам» жизни!

Однако исследователи выявили отсутствие каких-либо объективных показателей уровня стресса, определяющих его влияние на теломеры. Все дело было лишь в том, как участницы *реагировали* на ситуацию. Их *восприятие* стресса было намного важнее, чем то, что на самом деле происходило.

Это означает одно: если вы *ощущаете* напряжение, то вы *на самом деле* напряжены.

Несмотря на то что у всех этих женщин жизненная ситуация была болееменее сходная, последствия для каждой существенно различались. Те, кто применял изложенные в этой книге рекомендации программы, основанной на лайфстайл-медицине, лучше защищались от стресса, поэтому он никак не сказывался на их состоянии: теломеры были устойчивее к воздействию, а здоровье — крепче и стабильнее. У других участников исследования теломеры (равно как и продолжительность жизни) заметно укорачивались.

Это очень важные результаты, расширяющие наши возможности: мы видим, что не всегда можем изменить происходящее, однако способны контролировать свои реакции на это куда в большей степени, чем представляется. Да, именно так: не винить ситуацию, а мобилизовать внутренние силы.

Стресс может воздействовать по-разному: либо лишать человека сил, либо, наоборот, придавать их. Говоря о поиске баланса между достаточным и чересчур сильным стрессом, психологи сравнивают его с игрой на скрипке. Если струны совсем не натянуты, то и музыки не будет, но если же натянуты чрезмерно, порвутся, и музыка снова не получится.

К примеру, по результатам недавнего исследования выяснилось, что, меняя настрой по отношению к стрессу, вы можете трансформировать эмоциональную и биологическую реакцию на него. Многие очень нервничают, выступая перед публикой. Однако если сравнить студентов, которых обучали рассматривать стресс как благоприятный фактор, с теми, кто этого не усвоил, то у первых уровень гормона кортизола не падал и не повышался.

Интересный факт: если у пациента повышена реакция на кортизол и он воспринимает стресс как благоприятный фактор, это приведет к снижению его активности. Если же реакция на кортизол снижена, то установка на стресс как на благоприятный фактор будет связана с повышением активности [12]. В итоге в обоих случаях достигается умеренный или приемлемый уровень активности — в самый раз, как в сказке про Златовласку и трех медведей\*.

Если вы правильно питаетесь, много двигаетесь и имеете близкие отношения с людьми, которые вас любят, то нервничаете меньше. В этом случае стрессовые ситуации не особо беспокоят вас и вы можете выбирать, как реагировать на одни и те же события. Соответственно, предпочитаете более конструктивную реакцию на стресс, не требующую лишних эмоциональных усилий и не наносящую вреда здоровью.

## «ТЕПЕРЬ У МЕНЯ БОЛЬШЕ ВЫДЕРЖКИ»

Свою выдержку можно увеличить, если регулярно, даже по несколько минут в день, использовать основанные на лайфстайл-медицине приемы.

Мы часто слышим от пациентов: «Знаете, раньше я очень быстро выходил из себя. Или же просто прятал свои чувства, от чего становилось еще хуже. Но после того как я начал следовать вашей программе, стал куда меньше волноваться.

<sup>\*</sup> Английская народная сказка «Златовласка и три медведя» (от англ. Goldilocks and the Three Bears) известна в переложении Льва Толстого как «Три медведя». Маленькая девочка, заблудившись в лесу, находит пустое жилище и заходит туда. Она обнаруживает по три предмета разного размера — тарелки, стулья, кровати — и пытается ими воспользоваться, при этом два предмета из каждого набора для нее оказываются по тем или иным причинам неприемлемыми, а третий — «в самый раз». По аналогии с сюжетом сказки у астрономов возник термин «зона Златовласки» (Goldilocks Zone) — зона вокруг звезды, где возможно существование жизни, то есть не слишком близко к светилу и горячо, но и не слишком далеко от него и холодно. *Прим. перев*.

Это не означает, что я сдерживаю эмоции и жалею себя или взрываюсь, нервируя окружающих, — нет: теперь я просто более спокойный, невозмутимый».

Наши пациенты получили новую степень свободы, и теперь у них больше вариантов реакции на факторы стресса. Им не нужно убеждать себя не расстраиваться по каким-либо поводам, напротив — то, что раньше их выводило из себя, теперь просто не оказывает такого эффекта.

Другими словами: мы часто не можем избежать стрессовой ситуации, однако в нашей власти настроиться на более здоровую и продуктивную реакцию. Вы в силах контролировать свой отзыв на стресс гораздо лучше, чем думаете! И в результате — больше дела и меньше затраченных нервов.

При этом узнаете о новых способах изменить ситуацию, о которых ранее не догадывались.

В ходе исследований мы обнаружили: чем дольше человек применяет наши методы борьбы со стрессом, тем лучше его состояние, независимо от возраста. Существует прямая корреляция между тем, насколько строго люди придерживаются этих способов, и тем, насколько эффективно регрессируют болезни сердца. И это влияние не слабее, чем следствие приверженности определенному рациону.

Один из главных посылов этой книги: образ жизни нужно изменить довольно радикально, чтобы избавиться от болезни, и более умеренно — ради ее профилактики. Другими словами, не заболеть проще, чем вылечить. Во всех исследованиях, посвященных регрессу хронических заболеваний, мы просили участников уделять методам управления стрессом всего час в день. У тех, кто тратил на это больше времени, результаты были еще лучше.

Именно это и показывает наше исследование: чтобы обратить вспять развитие болезни сердца и других хронических заболеваний, нужно — повторю — существенно изменить образ жизни. Между частотой и продолжительностью применения методов управления стрессом и степенью регресса болезни существует прямая зависимость.

Да, мы понимаем, что для многих час в день — довольно много, особенно в сочетании с массой отвлекающих факторов. Но сравните это с тем временем, которое мы в среднем тратим на мобильные устройства, — более пяти часов в сутки, и добавьте огромное количество времени, которое вы проводите у телевизора.

На то, что для нас важно, мы находим время.

## КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ

Сегодня мы практически непрерывно общаемся друг с другом в социальных сетях и с помощью различных приложений, но при этом нам одиноко, как никогда, и мы постоянно нервничаем. Это подтверждается исследованиями. В ходе одного из них путем опросов было выявлено, что люди, проводящие более двух часов в день в социальных сетях, в два раза чаще ощущают себя одинокими, нежели те, кто зависает в них менее получаса. А те, кто открывал соцсети (например, Facebook) более 58 раз в неделю, в три раза чаще говорили о социальной изоляции, чем те, кто заходил в них менее десяти раз за семь дней. Подробнее я расскажу об этом в главе 7.

Кроме того, часы, которые мы тратим на мобильные устройства, сокращают продолжительность концентрации внимания. Исследование, проведенное компанией Microsoft, показало, что среднее время удержания внимания человека с 2000 года (когда появились смартфоны) упало на треть, с 12 секунд до 8 [13]. Это меньше, чем у золотой рыбки!

Технологии созданы, чтобы приковывать нас к себе. Удовлетворение, которое мы от них получаем, сравнимо с тем, что дают другие пагубные привычки— например, употребление наркотиков или азартные игры.

Намного полезнее будет больше времени тратить на борьбу со стрессом и меньше проводить в социальных сетях. При этом вы лучше сконцентрируете внимание.

С точки зрения регресса хронических заболеваний не помешает всего хотя бы час в день тратить на управление стрессом. При этом у вас есть множество вариантов и для их предотвращения: чем больше усилий вы прилагаете, тем лучше себя чувствуете. Если вы в целом здоровы, уделяйте этому в качестве профилактики каждый день хотя бы несколько минут. Важна не столько продолжительность, сколько стабильность.

Конечно, питаться нам нужно каждый день, поэтому в том, что касается рациона, вопрос сводится только к тому, что именно есть. С упражнениями понятно — мы действительно чем-то занимаемся. При этом управление стрессом очень легко упустить, особенно когда мы заняты и больше всего в этом нуждаемся. Вы быстрее научитесь применять эти методы, если упражнения войдут в привычку и вы будете делать их в одно и то же время, в одном и том же месте. Или медитируйте вместо того, чтобы проверять сообщения в телефоне, пока летите в самолете или едете в поезде.

## ИЗМЕНИТЬ МЫШЛЕНИЕ — ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ГЕНЫ

Когда вы сидите с закрытыми глазами, может возникнуть ощущение, что вы ничем не заняты. Однако в действительности вы делаете нечто важное.

Например, исследователи Гарвардского университета обнаружили, что всего за несколько недель только с помощью медитации можно изменить экспрессию генов, контролирующих воспаление, запрограммированную гибель клеток (апоптоз) и оксидативный стресс [14].

Чтобы увидеть экспрессию генов, ученые сравнили три группы людей: тех, кто не медитировал совсем; тех, кого в течение восьми недель учили этому занятию, и тех, для кого медитация была привычным делом. Чем дольше участники исследования находились в этом состоянии, тем более благотворно происходила экспрессия генов.

По опыту могу сказать: когда люди осознают, что с помощью медитации, помимо других преимуществ, можно изменить экспрессию генов, это их здорово мотивирует и они начинают не только медитировать, но и применять другие методы управления стрессом, описанные в этой главе.

## ИЗМЕНИТЬ МЫШЛЕНИЕ — ИЗМЕНИТЬ МОЗГ

Способность мозга взрослого человека создавать новые клетки и пути и тем самым менять структуру и набор функций называется нейропластичностью. В главе 2 мы говорили, что гиппокамп — отдел мозга, отвечающий за память, — увеличивается в размерах всего за несколько недель, если вы правильно питаетесь, больше двигаетесь, меньше нервничаете и активнее общаетесь с любимыми людьми.

Новые исследования показывают: можно, по сути, «перепрошить» мозг, чтобы добиться более позитивных реакций, то есть научить его видеть пресловутый стакан наполовину полным, а не полупустым. Мы можем привыкнуть смотреть на мир позитивнее, если хотя бы попытаемся [15]. Другими словами, высшая когнитивная функция, то есть мышление, напрямую воздействует на миндалевидное тело, то есть «животную» часть мозга, отвечающую за такие эмоции, как страх и злость.

Я имел удовольствие выступать в Остине на конференции, посвященной счастью, вместе с доктором Барбарой Фредриксон. Барбара — ведущий исследователь проблемы стимуляции и усиления положительных эмоций и их пользы для организма. Неудивительно, что я счастлив получить подобный опыт! Один из способов вызвать положительные эмоции — обязательно каждый день делать что-нибудь для кого-то. Неважно, что именно и насколько много;

главное здесь — не ожидать ничего взамен. Барбара называет это «позитивными микромоментами», подразумевая способы укрепления положительных эмоций. Они усиливают ощущение благополучия и дают своего рода защиту от стресса и депрессии.

В ходе одного исследования Барбара и ее коллеги в течение шести недель обучали группу тому, что красиво называется «медитацией милосердия». В ней особое внимание уделялось доброте, любви и сопереживанию, и благодаря этому выросло количество положительных эмоций и появилось ощущение связанности с обществом.

С помощью этой медитации также улучшалась работа блуждающего нерва, который связывает мозг с сердцем и другими органами. Блуждающий нерв — часть парасимпатической нервной системы. В главе 2 я писал, что стресс возбуждает симпатическую нервную систему, а парасимпатическая успокаивает организм. Она уравновешивает чрезмерную стимуляцию, вызванную стрессом симпатической нервной системы. Среди других преимуществ можно назвать способность уменьшать воспаление и лучше контролировать уровень сахара в крови.

Доктор Фредриксон изучала связи между тремя факторами: тонусом блуждающего нерва (равновесие между симпатической и парасимпатической нервными системами), позитивными эмоциями и опытом социальных связей (личные отзывы людей о положительном действии). Исследовательская группа обнаружила, что увеличение одного из этих факторов было связано с ростом других, и Фредриксон назвала это восходящей спиралью. По ее словам, «любовь приводит к здоровью, а здоровье — к любви [16]. <...> Если уделять время развитию навыка самогенерации положительных эмоций, можно стать здоровее, расширить социальное общение, а также быть более устойчивым, при этом оставаясь собой».

В аналогичном исследовании доктор Ричард Дэвидсон, ведущий нейробиолог Висконсинского университета, обнаружил, что всего за две недели обучения «медитации милосердия» произошли изменения в системе межнейронных связей, отвечающих за увеличение позитивного социального поведения, например щедрости. Он утверждает: «Хорошее самочувствие можно считать жизненным навыком. Если тренироваться, оно улучшается».

Осознанность — это форма медитации, когда вы наблюдаете свои мысли и чувства, не давая никаких суждений. Согласно доктору Дэвидсону, подобная умственная тренировка дает «возможность сделать паузу, понаблюдать, насколько легко разум может преувеличить серьезность неудачи, отметить, что это увлекательный ментальный процесс, и не дать хаосу поглотить вас» [17].

Медитация заставляет область мозга, отвечающую за мышление (левую префронтальную кору), посылать ингибирующие (тормозящие) сигналы

миндалевидному телу — области мозга, отвечающей за эмоции, благодаря которой вы испытываете гнев и страх. Если говорить коротко, мы контролируем свои реакции на мир в большей степени, чем привыкли считать. Наш «думающий» мозг (иногда) может перебороть «эмоциональный» мозг, и совершенства в этом можно добиться с помощью практики.

В другом исследовании у тех, кто медитировал около получаса в день в течение всего восьми недель, гиппокамп значительно увеличился в размерах (что привело к улучшению памяти) и уменьшился размер миндалевидного тела (что способствовало снижению гнева и страха) [18].

Разве не здорово осознавать, что у вас есть возможность всего за два месяца наилучшим образом изменить свой мозг, равно как и экспрессию генов (не говоря о других выгодах), просто ежедневно по полчаса медитируя!

## Энн

Очень многие отождествляют понятия «жизнь в современном мире» и «стресс». В глубине истории наши предки научились справляться с мимолетными, но сильными факторами стресса, с которыми сталкивались за пределами пещеры. Сегодня же нам приходится иметь дело с хроническим стрессом: он не прекращается ни на минуту, ему нет конца и края, мы платим за столкновение с ним своим здоровьем. Более того, если идти в ногу со временем и успевать делать все, что требует от нас современный мир, мы в результате испытаем напряжение, почувствуем себя измотанными и выжатыми, как лимон.

Поймите, сам стресс нельзя считать чем-то плохим, и, если вы научитесь положительно реагировать на него, это поможет выжить в опасной ситуации.

Например: вы едете на машине и вдруг замечаете, что на проезжую часть выскакивает ребенок, пытающийся догнать мяч. В этом случае в организме очень быстро проходит цепь химических реакций, благодаря чему вы жмете на тормоз и вовремя сворачиваете, чтобы не задеть малыша. Глаза его видят, и симпатическая нервная система посылает сигнал надпочечникам, чтобы те выбросили адреналин и другие гормоны стресса. Из главы 2 вы уже знаете, что это называется реакцией «бей или беги».

В таком состоянии зрачки расширяются, мышцы напрягаются, дыхание учащается и становится более поверхностным, тело покрывается испариной. Давление поднимается, стенки сосудов утолщаются, а артерии сужаются; при этом тромбоциты становятся более клейкими, поэтому повышается опасность образования сгустков. В кратковременной стрессовой ситуации эти изменения

помогают выживать: например, можно убежать или не истечь кровью при травме.

Однако если у вас ежедневно зашкаливает уровень адреналина, в этой ситуации можно причинить организму немало вреда. Если приближаются сроки выполнения работы и оплаты счетов, а постоянный шум и лезущая отовсюду реклама не дают сосредоточиться плюс вы постоянно в гормональном возбуждении, то стрессовое состояние и дисбаланс сохраняются продолжительное время и это способствует развитию физических и эмоциональных проблем. И если вы при этом плохо спите, это только ухудшает ситуацию: во сне мозг в буквальном смысле освобождается от вредных веществ.

С каждым десятилетием растет количество заболеваний, связанных со стрессом. К ним относятся проблемы с сердцем, гипертония, ожирение, диабет, различные зависимости, тревожное расстройство и депрессия. По сути, стресс связан с шестью основными причинами смерти: это болезни сердца, легких, рак, несчастные случаи, цирроз печени и самоубийства.

Именно поэтому полезно уметь осознанно управлять реакцией своей нервной системы на стресс. Симпатическая нервная система позволяет нам быстро реагировать в случае опасности, а парасимпатическая успокаивает организм, нивелируя воздействие стресса и восстанавливая здоровое состояние разума и тела. Применение методов управления стрессом дает возможность активировать работу парасимпатической нервной системы (релаксационную реакцию) и приглушать функции симпатической нервной системы (реакцию «бей или беги»).

Каков же основной вывод? Если в ходе нашей программы, основанной на лайфстайл-медицине, параллельно с питанием, физической активностью и эмоциональной поддержкой применять методы снижения стресса, даже час в день даст довольно сильный эффект. Существуют доказательства, что таким образом можно остановить или обратить много хронических заболеваний.

Если регулярно находить время, чтобы расслабиться и снять напряжение, у вас появится больше жизненной энергии на поддержание психологического здоровья. Вы продлите себе жизнь, а также улучшите общее самочувствие — и психологическое, и эмоциональное, и духовное.

Вот пять разных методов снятия напряжения и пошаговая инструкция их применения. Делайте то, что подходит вам и вашему образу жизни.

1. Легкая растяжка. Считайте ее своего рода движениями ради исцеления организма. Она поможет вам прочувствовать свое тело, распознать его сигналы и симптомы до того, как они станут проблемой. Когда тело расслаблено, перестает напрягаться и разум. Основная задача этого метода — сформировать связь с собственным организмом, услышать, что

- он сообщает о себе. Растяжка полезна, поскольку улучшает координацию и равновесие, силу и гибкость. Кроме того, станут более прочными кости, нормализуется дыхание, вы будете лучше осознавать свое тело.
- 2. Техники дыхания. Ваше дыхание одновременно и отражает эмоции, и влияет на них. Наши мысли и чувства воздействуют на эмоции, а то, как мы дышим, влияет на то, что мы думаем и чувствуем. В состоянии напряжения мы вдыхаем-выдыхаем часто и поверхностно. Один из самых простых и быстрых способов управления стрессом сознательно дышать медленно и глубоко. Практика осознанного дыхания направленность, глубина и ритм восстанавливает, успокаивает и уравновешивает нервную систему, улучшает циркуляцию кислорода в крови, расширяет понимание внутреннего состояния, снижает давление и частоту сердцебиения.
- 3. Медитация. Это процесс концентрации на чем-то одном: дыхании, слове или чувстве. Медитация позволяет не терять самообладания, когда разум испытывает естественные взлеты и падения. Среди преимуществ этой практики нужно назвать хорошую способность к сосредоточенности, усиливающееся чувство спокойствия, ясность и четкость мышления. Ежедневно медитирующие люди часто утверждают, что какие-то прежде сильно волнующие их вещи больше так не тревожат. Они также считают, что подобная практика дает вдохновение и возможность проникать в суть вещей. Согласно исследованию, медитация может изменить экспрессию генов всего за восемь недель, включив гены, поддерживающие здоровье, и выключив те, что провоцируют болезни, а в долгосрочной перспективе эта практика еще полезнее.
- 4. Управляемое воображение. Наш организм реагирует на ментальные образы так, будто мы действительно переживаем то, что представляем, неважно, хорошо или плохо то, что мы вообразили. Таким образом, использование фантазии для создания позитивных образов поможет поддержать результаты лечения. Как ни странно, создание положительных образов вызывает позитивные ментальные и физические состояния, которые, в свою очередь, могут провоцировать чувства, мысли и поведение, способствующие выздоровлению. И наоборот: когда мы беспокоимся и представляем ужасные последствия, такой придуманный сценарий тоже может реализоваться.
- 5. Глубокая релаксация. Это одна из самых лучших практик с точки зрения оздоравливающего воздействия на организм. Если вы способны максимально расслабиться то есть, применяя полученные навыки, сознательно постепенно снять мышечное и эмоциональное напряжение, то даете возможность организму запускать и поддерживать

естественные процессы, направленные на оздоровление. Вы поймете, что способны отдыхать и восстанавливаться даже лучше, чем во время сна.

Это не значит, что теперь не нужно достаточно спать, чтобы быть здоровым и хорошо себя чувствовать. Нет! Многие исследования подтверждают, что недосып повышает риск развития различных хронических заболеваний, включая депрессию, заболевания сердца, диабет второго типа, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, болезнь Альцгеймера и многие другие. В 2014 году Центры контроля и профилактики заболеваний назвали нехватку сна массовой эпидемией. Глубокая релаксация и медитация вечером помогают легче уснуть и лучше спать. Полноценный ночной сон — один из самых важных инструментов для снижения стресса и оздоровления организма.

Начните с методов, которые вам нравятся больше всего. В какие-то дни захочется больше времени провести, скажем, медитируя, а в какие-то — применяя методы глубокой релаксации. Можно подстраиваться под ситуацию, но тренируйтесь постоянно. Каждый метод важен, а вместе они дают еще более сильный эффект.

Здесь мы приводим огромное количество методов и приемов в каждой категории. Выберите те, которые покажутся наиболее привлекательными. Вы с большей вероятностью не бросите их, если они будут приносить вам удовольствие. Попросите кого-то из друзей прочитать то, что нужно делать, или запишите себе аудиоинструкции и занимайтесь под запись.

## **ЛЕГКАЯ РАСТЯЖКА**

При реакции «бей или беги» организм напрягается, чтобы на время «битвы» создать своего рода броню. Это помогает выжить в кратковременной стрессовой ситуации, поскольку, как только опасность минует, мы расслабляемся. Однако если постоянно находиться в режиме «бей или беги», организм подвергается хроническому напряжению и испытывает недомогание.

И точно так же, как разум воздействует на тело, тело воздействует на разум. И когда вы медленно и аккуратно растягиваете хронически напряженные мышцы, расслабляются и органы, и мозг. В этой части нашей программы, основанной на лайфстайл-медицине, мы предлагаем несколько так называемых поз йоги, или асан.

Здесь действительно полезно учесть терминологию: эти движения нужно выполнять очень медленно и мягко, менять одну позицию на другую, не совершая никаких рывков. Вставая в положение, не применяйте силу, двигайтесь плавно. Внимательно следите за своими действиями, старайтесь перемещаться с грацией танцора, а не инструктора по строевой подготовке.

Чтобы встать в ту или иную позу, потребуются навыки, отличные от тех, которые необходимы вам при выполнении аэробных упражнений или гимнастики. Самое сложное здесь — не сделать как можно больше упражнений или приложить максимальные усилия, но научиться двигаться достаточно медленно, чтобы эти движения осознать. Со временем тело расслабится и станет более податливым, тогда вы сможете растягиваться дальше и принимать более сложные положения, но основная цель не в этом.

Задача — к концу занятия почувствовать умиротворение и расслабиться. Особенно важно во время упражнений на растяжку дышать ровно и свободно. Осознанное дыхание помогает расслабиться и оздоравливает. Кроме того, вы сможете отслеживать свою реакцию на разные позы и следить за тем, чтобы не перенапрячься при растяжке и не перейти границы собственных возможностей. Если вы почувствовали головокружение или появилась одышка, покраснело лицо либо что-то заболело, это сигнал к тому, чтобы остановиться и передохнуть.

## О чем нужно помнить во время легкой растяжки

- Двигайтесь медленно, осознавая движение, и никогда не доводите растяжку до предела.
- Концентрируйте внимание на тех мышцах, которые тянутся.
- Тянитесь до того момента, пока не почувствуете боль, дальше не нужно.
- Всегда дышите естественно и, если возможно, носом.
- Выполняя асаны на растяжку, не забывайте дышать свободно и размеренно.
- Чтобы расслабиться и тянуться сильнее, нужно дышать глубоко, полной грудью.
- Время, которое вы отдыхаете между асанами, не менее важно, чем сами асаны.
- Обращайте внимание на сигналы, которые говорят о перенапряжении: головокружение, учащение дыхания, боль или сильное возбуждение. Мыслите здраво: если вам больно, перестаньте делать то, что причиняет боль.
- Оставайтесь в каждой позе, пока вам в ней комфортно.
- Цель растяжки расслабиться и почувствовать умиротворение. Проще всего убедиться, что вы выдыхаете, вслух считая повторы. Слово говорите на усилие, а затем вдыхайте: «раз», вдох, «два», вдох и т. д.

Для йогических поз, или асан, не нужно специального оборудования, только тихое помещение, стул, ковер или спортивный коврик, несколько подушек и одеял и свободная, удобная одежда.

Вероятно, не будет лишним повторить: цель этих занятий совсем не в том, чтобы проверить, насколько сильно вы можете тянуться, а тянуться до тех пор, пока вам комфортно это делать. Не пропустите сигналов перенапряжения — например, учащения дыхания. В этом случае работает принцип «лучше меньше, да лучше». Если в конце занятия вы расслаблены и спокойны, значит, всё сделали правильно и теперь можете ежедневно применять эти методы.



## Упражнения для шеи

- 1. На выдохе медленно опустите подбородок к груди.
- 2. Теперь вдохните и медленно поднимите голову в исходное положение. Выдохните и расслабьтесь.
- 3. Теперь, снова на выдохе, медленно опустите голову вправо ухом потянитесь к плечу (старайтесь не поднимать плечо к уху).
- 4. Вдохните и медленно поднимите голову обратно. Выдохните и расслабьтесь.
- 5. Сделайте то же самое, но уже влево.

Эффект: упражнение снимает напряжение и скованность шеи и плеч, успокаивает нервную систему. Его можно делать в любой момент!



## Вращение плечами

- 1. Медленно на вдохе потяните плечи вперед, а затем поднимите их к ушам.
- 2. На выдохе мягко отведите их назад и вниз. Сделайте так два или три раза.
- 3. Теперь (на вдохе) сделайте два или три круга плечами в обратную сторону.
- 4. Встряхните руками, сделайте выдох и расслабьтесь.

Эффект: упражнение снимает напряжение в плечах, развивает гибкость плечевых суставов и увеличивает амплитуду движения плеч. Кроме того, помогает сохранить хорошую осанку.



## Растяжка запястья 1

- 1. Вытяните руки перед собой так, чтобы локти были чуть согнуты. В верхней части спины и плечах не должно быть напряжения: этого можно добиться, только если кисти будут расположены по обе стороны корпуса ниже уровня плеч.
- 2. На выдохе согните запястья так, чтобы пальцы смотрели в пол.
- 3. На вдохе измените положение, чтобы пальцы смотрели в потолок.
- 4. Сделайте это движение несколько раз, продолжая дышать медленно и размеренно.

## Растяжка запястья 2

- 1. Вытяните руки перед собой так, чтобы локти были чуть согнуты. В верхней части спины и плечах не должно быть напряжения: этого можно добиться, только если кисти будут расположены по обе стороны корпуса ниже уровня плеч.
- 2. Дышите медленно и ровно, делая круговое движение запястьем по часовой стрелке, постепенно увеличивая круг.
- 3. Теперь сделайте такое же движение против часовой стрелки.
- 4. Встряхните руками и кистями, сделайте выдох и расслабьтесь.

Эффект: в этих двух упражнениях вы разминаете суставы запястий, тем самым увеличивая их гибкость. Кроме того, поскольку вы усиливаете кровообращение, упражнения помогают снять боль в суставах.



## Растяжка лодыжки 1

- 1. Вытяните ноги так, чтобы пятки лежали на полу.
- 2. На выдохе вытяните пальцы ног вперед.
- 3. На вдохе верните их в исходное положение.
- 4. Сделайте это движение от трех до пяти раз, следуя естественному ритму дыхания.



## Растяжка лодыжки 2

- 1. Вытяните ноги так, чтобы пятки лежали на полу.
- 2. Не отрывая ног от пола, вращайте ступнями, с каждым разом увеличивая круг до тех пор, пока это не доставляет неудобства.
- 3. Затем вращайте ступнями в обратную сторону.

Эффект: растяжка лодыжки помогает размять суставы ступни. Эти упражнения снимают скованность суставов и способствуют проникновению синовиальной жидкости в сустав, благодаря чему улучшается способность держать равновесие и подвижность в вертикальном положении.



## Растяжка пальцев ног

- 1. Растопыривайте пальцы ног, а затем сжимайте их.
- 2. Встряхните ноги, сделайте выдох и расслабьтесь.

Эффект: упражнение помогает размять суставы пальцев ног. Как и растяжка лодыжки, оно снимает скованность суставов и способствует проникновению синовиальной жидкости в сустав, благодаря чему улучшается способность держать равновесие и подвижность в вертикальном положении.



## Поза змеи

## Сидя на стуле:

- 1. Возьмитесь двумя руками за края сиденья.
- 2. На выдохе аккуратно округлите позвоночник и медленно опустите подбородок к груди.
- 3. На вдохе поднимите нос, подбородок и грудь к потолку. Спокойно выдохните и, отводя плечи назад и вниз (без напряжения), широко расправьте грудную клетку.
- 4. Сделайте это движение два или три раза, дышите при этом равномерно и естественно.
- 5. Когда закончите, выдохните и расслабьтесь.

## На полу:

- 1. Лягте животом на пол, ноги вытяните назад и соедините.
- 2. Ладони положите на пол на уровне груди, локти плотно прижмите к туловищу.
- 3. На вдохе медленно вытяните голову и плечи вперед и вверх, почувствуйте, как расправляется грудная клетка. Следите, чтобы движение верхней части тела выше линии сердца шло гладко и вы как бы скользили вверх, а не выталкивали себя силой рук.
- 4. Дышите свободно, глубоко и размеренно, чуть задерживая дыхание в тот момент, когда находитесь в верхней точке, но только в том случае, если при этом вы не испытываете дискомфорта. На выдохе медленно опуститесь на пол и расслабьтесь.

Эффект: поза помогает привести в тонус мышцы верхней части спины, хорошо сказывается на осанке, раскрывает грудную клетку и легкие, делает более гибким позвоночник и стимулирует черепные нервы. Она также помогает снять боль в спине и напряжение плеч и шеи. Если вы делаете позу змеи на полу, то, кроме этого, растягиваете мышцы живота, приводите в тонус мышцы брюшной полости и улучшаете кровообращение репродуктивных органов.



## Поза полусаранчи

## Со стулом:

- 1. Обопритесь двумя руками на спинку стула.
- 2. На вдохе отведите правую ногу назад, вытягивая пальцы на ноге еще больше назад. Вы должны почувствовать напряжение мышц бедер и ягодиц.
- 3. Если хотите растянуть мышцы чуть больше, поднимите ногу на пару сантиметров выше от пола и ненадолго задержитесь в этом положении.
- 4. Задержитесь в том положении, где не чувствуете дискомфорта и можете простоять, сделав пару вдохов-выдохов в естественном ритме. Затем расслабьте ногу и повторите движение два или три раза, пока можете поддерживать размеренное и свободное дыхание.
- 5. Как только почувствуете, что достаточно, поставьте ногу на пол, затем смените ноги и повторите упражнение.
- 6. Сделайте выдох и расслабьтесь.

## На полу:

- 1. Лягте на живот; голову можно развернуть лицом в сторону, положив на пол щеку, или лицом вниз, оперевшись на лоб.
- 2. Руки расположите под корпусом, ладонями на бедрах (можно просто положить вдоль туловища).
- 3. На вдохе поднимите и вытяните правую ногу назад до тех пор, пока не почувствуете дискомфорта, затем, медленно выдыхая, аккуратно опустите ногу на пол. Расслабьтесь и отдохните, сделайте несколько вдохов-выдохов.
- 4. Повторите то же самое левой ногой.
- 5. Сделав упражнение обеими ногами, перевернитесь на спину и отдохните несколько минут, восстанавливая дыхание.

Эффект: поза помогает привести в тонус мышцы нижней части спины и ягодиц, а также укрепить поясницу. Если делать это упражнение на полу, вы даете нагрузку тазу и брюшной полости и тонизируете органы брюшной полости. Кроме того, эта поза улучшает работу выделительной системы.



## Растяжка в «складке»

## Сидя на стуле:

- 1. На выдохе положите руки на бедра и плавно скользите руками, ведя верхнюю часть туловища вперед, начиная от тазобедренного сустава. Как только вы найдете для себя комфортное положение, задержитесь в нем на несколько минут и дышите глубоко.
- 2. Можно положить руки и лоб на бедра или скользить по ногам вниз.
- 3. Голову свесьте вперед, позвоночник должен оставаться гибким и не блокироваться.
- 4. На вдохе плавно поднимитесь и сядьте, оставляя корпус расслабленным. Сделайте выдох и расслабьтесь.

## На полу:

- 1. Для опоры подложите по небольшой подушке под ягодицы и колени.
- 2. Ладони положите на бедра. На вдохе выпрямите позвоночник и вытянитесь вверх.
- 3. На выдохе скользите руками по ногам вперед, плавно складываясь пополам, сгибая корпус в тазобедренном суставе.
- 4. Расслабьте позвоночник и шею, а голову наклоните вперед. Дышите свободно, глубоко и естественно, следя, как с каждым выдохом вы все больше вытягиваетесь.
- 5. Задержитесь в положении, где не будете чувствовать дискомфорта; не выталкивайте себя и не перенапрягайтесь.
- 6. Как только почувствуете, что достаточно, медленно на вдохе вернитесь в положение сидя с прямой спиной. Сделайте выдох и расслабьтесь.

Эффект: «складка» нужна для развития гибкости плечевого сустава, растяжки подколенного сухожилия и бедер. Кроме того, так вы снимаете напряжение с мышц спины и шеи и улучшаете работу выделительной системы.



## Скручивание позвоночника

## Сидя на стуле:

- 1. На вдохе сядьте прямо и плавно вытяните позвоночник вверх, растягивая его, чтобы между позвонками было как можно больше пространства.
- 2. Положите правую ногу на левую.
- 3. Придерживаясь за сиденье правой рукой, положите левую руку на правое колено.
- 4. На выдохе начинайте медленно скручиваться вправо, пока позвоночник не будет скручен по всей длине. По мере движения медленно ведите взгляд вправо и задержитесь в положении, в котором не будете испытывать дискомфорта.
- 5. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение прямо, когда почувствуете, что достаточно. Положите ладони на бедра, сделайте выдох и расслабьтесь.
- 6. Повторите то же движение в другую сторону.

## На полу:

- 1. Вытяните ноги перед собой.
- 2. На вдохе сядьте прямо и плавно вытяните позвоночник вверх, растягивая его, чтобы между позвонками было как можно больше пространства.
- 3. Положите правую ногу на левую и поставьте правую ступню на пол между левым коленом и лодыжкой.
- 4. Опираясь на правую руку, обхватите правое колено левой рукой.
- 5. На выдохе начинайте медленно скручиваться вправо до тех пор, пока позвоночник не будет скручен по всей длине. По мере скручивания медленно ведите взгляд вправо и задержитесь в положении, где не будете испытывать дискомфорта.
- 6. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение прямо. Положите ладони на бедра, сделайте выдох и расслабьтесь.
- 7. Повторите то же движение в другую сторону.

## Варианты выполнения упражнения на полу:

- Поставьте ногу с внутренней стороны вытянутой ноги, а не с наружной.
  Дальше следуйте описанию, как расположить руки и начать скручивание.
- Сядьте на пол со скрещенными ногами, а не вытягивайте их перед собой. Положите правую руку на левое колено и скручивайтесь влево.
   Смените руку/колено и повторите то же движение в другую сторону.
   Этот вариант дает возможность больше раскрыться и снижает нагрузку на мышцы живота.



## Стойка на плечах

## С помощью двух стульев:

- 1. Поставьте один стул спинкой к стене, а второй перед ним. Сядьте на стул, повернутый спинкой к стене, подложив для опоры под верхнюю часть спины и плечи одну или две подушки.
- 2. Ноги положите на второй стул.
- 3. Руки расслаблены, лежат на бедрах; закройте глаза и свесьте подбородок к груди.
- 4. Задержитесь в этом положении на несколько минут, не напрягаясь, внимательно следя за дыханием и биением сердца: дышите спокойно, как будто бы вы дышите сердцем!
- 5. Когда почувствуете, что достаточно, откройте глаза и медленно встаньте.

## На полу:

- 1. Лягте на пол, перед собой поставив стул, а под голову положив одну или две подушки для опоры.
- 2. Положите одну ногу на сиденье так, чтобы вся нижняя часть ноги, от колена до пятки, опиралась на стул.
- 3. Поднимите бедра так, чтобы можно было подложить под них небольшую подушку.
- 4. Когда вы займете положение, в котором не будете чувствовать дискомфорта, положите на стул вторую ногу, чтобы она тоже полностью от колена до пятки опиралась на него.
- 5. Закройте глаза и полежите в этом положении, наблюдая за дыханием и биением сердца. Представьте, что сердце дышит, наполняя вас воздухом изнутри и снаружи.
- 6. Как только почувствуете, что достаточно, медленно откройте глаза и плавно встаньте. Следите, чтобы у вас не кружилась голова и не было слабости.

Эффект: считается, что эта поза укрепляет сердце. Поскольку ногами вы упираетесь на стул, сосуды на ногах отдыхают, что дает возможность притока крови к сердцу. В этом положении кровь скапливается в сонных артериях, и мозг получает сигнал, что в сердце достаточно крови и ему не нужно качать ее слишком сильно. Это, в свою очередь, снижает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Кроме того, упражнение способствует приливу крови, энергии к щитовидной железе и балансирует ее работу, отводит жидкость из лимфатической системы (где она не должна накапливаться) и расслабляет мышцы нижней части спины.



## Поза рыбы

## С помощью двух стульев:

- 1. Поставьте один стул спинкой к стене, а второй перед ним и положите на него ноги.
- 2. Положите вдоль спины и за голову подушки для опоры.
- 3. Грудная клетка должна быть слегка развернута, а плечи и шея расслаблены. Слегка поднимите подбородок и смотрите перед собой.
- 4. Закройте глаза, дышите медленно и равномерно. Представьте, что энергия и кровь свободно циркулируют от сердца к рукам.
- 5. Как только почувствуете, что достаточно, откройте глаза и плавно встаньте.



## Почитать описание, рецензии и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:







**W** Mifbooks

