

Московский Университет Йоги



**Исследовательская работа на тему:
«Комплекс йоги и медитации как эффективный способ благотворного
влияния на эмоциональный фон человека. Профилактика
психосоматических заболеваний.»**

Выполнила: Фрикина Д.В.

Москва 2017

Оглавление

Вводная часть.....	3
Теоретическая часть.....	4
Важность понимания связи души и тела.....	4
Причины психосоматических реакций.....	5
Основные факторы и эмоции, вызывающие психосоматические заболевания.....	6
Йога как способ осознанного существования.....	7
Медитация. Благотворное воздействие на человека.....	9
Дыхание как способ объединения нашего внутреннего и внешнего тела.....	11
Практическая часть.....	13
Где скапливаются наши эмоции и что это значит?.....	17
Основной комплекс.....	19
Позы стоя.....	21
Балансовые позы на одной ноге.....	23
Позы из положения сидя и позы скручивания.....	25
Перевернутые позы.....	26
Удджайи – пранаяма в Шавасане.....	28
Медитация.....	29
Заключительная часть	32
Выводы.....	32
Список литературы.....	34

Вводная часть

Наблюдая за жизнью в современном обществе, возникает удивление тому, насколько люди поглощены своими заботами, своими проблемами, постоянно сопротивляясь простому ходу событий и течению обстоятельств, придумывая себе все новые и новые испытания. Если к этому прибавить еще и сумасшедший ритм мегаполисов, то получится целый букет негативных эмоций, таких как злость, негодование, обида, недовольство, которые большинство людей испытывают каждодневно. Они как будто погружены в это состояние и не выражают особого желания осознанно выйти из него и изменить свое мышление на более позитивное, а соответственно и продуктивное. На мой взгляд, такие источники, как СМИ и социальные сети, еще более усугубляют ситуацию, манипулируя сознанием людей и навязывая определенные негативные идеи. Конечно, нельзя отрицать и наличия положительного, благоприятно влияющего контента во всем этом многообразии информации, при условии осознанного отбора того или иного источника.

Таким образом, если рассмотреть, к примеру, «существование» среднестатистического жителя Москвы, то появляется не очень приятная и порой даже угнетающая картина, которая показывает, насколько разнообразен букет негативных эмоций, испытываемых людьми каждый день и заставляет задуматься о будущем развитии человеческого сознания в целом. Неправильный распорядок дня, нездоровое питание, недовольство общественным транспортом и пробками, выполнение нелюбимой работы, а под конец дня якобы отдых от всего этого, состоящий из просмотра телевизора или видео в Интернете – все это показывает, насколько много негативных эмоций и переживаний испытывает человек за день, не осознавая этого и не давая никакого выхода подобным деструктивным эмоциям. Поэтому не удивительно, что скопившиеся непроработанные эмоции проявляются в теле человека серьезными разнообразными недугами.

На мой взгляд, данная тема, касающаяся наблюдения, анализа эмоций и изменения внутреннего состояния человека, является одной из наиболее актуальных на сегодняшний день. Существуют различные мнения относительно йоги, медитации и их влияния на наш эмоциональный фон. Многие воспринимают йогу просто как комплекс физических упражнений для тела, не придавая особого значения духовной, на мой взгляд, наиболее важной составляющей всей практики. Поэтому, в данной работе я постаралась проанализировать, насколько благоприятно влияет на наше тело несложный комплекс асан в совокупности с медитацией и дыханием, помогая избавиться от непрожитых эмоций, тревожных ощущений, обид и различных других негативных чувств. Более того, я бы хотела показать неразрывную связь наших негативных эмоций с возможным последующим возникновением психосоматических расстройств. Таким образом, мне бы также хотелось показать, что, осознанно практикуя йогу как в ее физическом, так и в духовном аспектах, у нас появляется возможность не просто быть более спокойными и довольными, но и получить в качестве бонуса, прекрасную профилактику психосоматических заболеваний.

Теоретическая часть

Важность понимания связи души и тела

Все больше и больше люди осознают, насколько сильна и неразрывна связь между душой и телом человека. На сегодняшний день в современном обществе существует огромное количество людей, страдающих от различных болезней на «нервной почве». Тратятся огромные суммы денег на медикаменты, операции, то есть на телесно-ориентированное лечение, не дающее никакого результата, в то время как большее внимание необходимо обратить на выявление психологических блоков и травм, которые и привели к болезням в теле.

Если посмотреть на жизнь в современном социуме, то любой человек, живущий в большом густонаселенном городе, (если не постоянно, то очень часто) испытывает сильные стрессы, беспокойство, чувство тревоги, неудовлетворенности, напряжение, что зачастую приводит к депрессиям. Именно подобные негативные эмоции и влекут за собой более глубокие психологические расстройства, которые, в свою очередь, проявляются различными заболеваниями в теле. Таким способом наше тело пытается объяснить нам, что в нем происходят какие-то неблагоприятные изменения, влекущие за собой дисгармонию, нарушение внутреннего единства души и тела, непонимание своего эмоционального состояния. Не без основания можно предположить, что одним из главных факторов, который мог бы изменить данное положение вещей в положительную сторону – это фактор осознанности. В большинстве случаев, реагируя на те или иные раздражители, и испытывая различные отрицательные эмоции, люди просто не позволяют себе осознать, какую именно эмоцию они чувствуют, что послужило ее возникновению и действительно ли это стоит того, чтобы возвращать в себе негативные мысли и переживания. Конечно, мы все живем в обществе, у нас у всех свой образ мышления, свои предпочтения, свои желания, мысли, достоинства и недостатки, и было бы наивно полагать, что люди способны постоянно контролировать свои эмоции. Мы не можем быть «запрограммированы» на это. Однако, главный вопрос заключается не в постоянном контроле, а в осознанном «проживании» всех эмоций, которые мы испытываем. Главное – не отрицать наличие той или иной эмоции, не заглушать в себе негативные чувства, а дать себе право прочувствовать эмоцию, а лучше даже проговорить ее, а затем, прожив связанную с ней ситуацию, просто отпустить ее. Подобная постепенная работа над осмысленным подходом к своим эмоциям, позволит нам достичь более стабильного эмоционального уровня и не позволит деструктивным эмоциям, затеряться где-то в подсознании и перерасти в серьезное заболевание или депрессию.

Еще издавна считалось, что человеческий дух способен проявлять себя непосредственно в теле человека. В философии и медицине Древней Греции такая идея уже прослеживалась. Для объяснения и изучения этой связи души и тела ввели понятие психосоматика (от др. греческого ψυχή (психо) — душа и σῶμα (сома) — тело) – то есть одно из ключевых направлений в психологии и медицине, анализирующее различные психологические факторы, их влияние на тело человека и их связь с болезнями, возникающими на телесном уровне. Впервые данный термин был использован в 1818 году врачом Иоганном-Христианом Гайнротом, предложившим проанализировать существующую связь между телесными недомоганиями пациентов и их душевным состоянием.

Заболевания, которые можно назвать психосоматическими, как правило, не имеют под собой каких-либо видимых физиологических причин, напротив, источником появления

подобных недугов служат именно психологические факторы и различные негативные эмоциональные состояния. Обычные медицинские обследования в данных случаях не выявляют истинных причин и являются пустой тратой времен и денег. А медикаментозное лечение, к примеру, широко распространенные в современном мире антидепрессанты, не могут излечить источник заболевания, а просто на время приема «заглушают» эмоции и чувства, делая при этом человека еще менее осознанным, но отнюдь не способствуют выздоровлению.

Причины психосоматических реакций

Психолог и гипнотерапевт Лесли ЛеКрон дал одну из основных классификаций причин психосоматических реакций и расстройств:

1. Конфликт — одной из причин появления психосоматического симптома может служить внутренний конфликт между различными частями личности. Чаще всего одна из этих частей является осознанной, а другая – скрыта в бессознательном. Это случай, когда внутри нас борются две субличности, желающие двигаться в совершенно противоположных направлениях.
2. Язык тела — психосоматические расстройства могут быть вызваны также и различными повседневными фразами, включающими в себя упоминание о частях тела с отрицательным оттенком, как например: «ты моя вечная головная боль», «у меня сердце в пятки ушло» и др.
3. Мотивация — в данную категорию входят проблемы со здоровьем, которые несут в себе определенную выгоду больному. Данный симптом реальный и не является симуляцией. Но тем не менее, он служит какой-то определенной, бессознательно зародившейся цели. К примеру, ребенок, который заболел, чтобы не пойти в школу.
4. Опыт прошлого — одной из самых сложных и глубоких причин возникновения психосоматических заболеваний является опыт прошлого, связанный с какой-либо эмоциональной травмой или очень эмоциональным событием. Несмотря на то, что подобные травмы чаще всего зарождаются в детстве, они продолжают влиять на уже взрослого человека в эмоциональном плане. Этот негативный опыт находит свое отражение в теле, до того момента, пока человек не находит способ его проработать и избавиться от него.
5. Идентификация — также причиной появления симптома психосоматического недуга может стать отождествление себя с каким-либо человеком, к которому мы эмоционально сильно привязаны, и который имеет такое же заболевание. Очень часто этот человек может находиться при смерти или уже умер.
6. Внушение (Предположение) — к данной категории можно отнести случаи возникновения психосоматических симптомов, когда человек внушает себе идею о болезни на подсознательном уровне и принимает ее без какой-либо критики, автоматически.
7. Самонаказание — иногда психосоматический симптом зарождается из чувства вины человека, не всегда оправданной. Это мучает человека, и прибегая к самонаказанию он пытается на подсознательном уровне облегчить процесс переживания своей вины.

Основные факторы и эмоции, вызывающие психосоматические заболевания

Как известно, психосоматические заболевания вызываются, главным образом, различными эмоциями, которые человек не в состоянии правильно идентифицировать и прожить. Данная тема представляет собой огромный интерес и чрезвычайно многогранна. Рассматривая психосоматическую теорию с разных сторон и в интерпретации разных специалистов можно открыть для себя новые интересные идеи.

К примеру, после Иоганна-Христиана Гайнрота, идею о том, что негативные непроявленные вовремя эмоции, отпечатываются в теле серьезными болезнями, высказали также психиатры Зигмунд Фрейд и Франц Александер. Однако их подходы немного отличались друг от друга, поскольку Фрейд рассматривал определенную болезнь в качестве влияния определенной эмоции на человека. В то время как Александер был уверен в том, что одна и та же эмоция проявляется по-разному у людей с различными темпераментами.

Однако, в целом основу психосоматической теории составляют пять различных эмоций, а именно: страх, гнев, печаль, радость и интерес. Мы не можем не испытывать различные эмоции, но главная задача состоит не в том, чтобы избежать каких-либо эмоций, а позволить себе правильно пережить ту или иную эмоцию, корректно выразить ее. Поскольку опасными и разрушающими для организма являются не сами эмоции как таковые, а их подавление и непроработка. Приглушенная негативная эмоция в любом случае найдет выход, но при этом она породит внутренний конфликт в организме и превратится в уже серьезную телесную болезнь. Нужно отметить, что любая эмоция, которую мы испытываем – это наша почва для более глубокого понимания себя, для своего духовного роста и работы над собой. Осознанная работа с теми эмоциями, которые мы испытываем каждый день дает нам шанс развиваться, двигаться вперед, открывать в себе новые грани и решаться на перемены, которые еще недавно казались нам недостижимыми.

Современными специалистами была также рассмотрена теория о низких и высоких частотах, вибрирующих в нашем организме. Несмотря на то, что наше физическое тело кажется плотным, по сути оно является энергией, вибрирующей на той или иной частоте. Согласно данной теории, здоровый организм человека вибрирует всегда на более высоких частотах, нежели организм, подверженный различным болезням, а соответственно и более отрицательным эмоциям. Поэтому можно предположить, что такие чувства, как радость, принятие, сострадание, благодарность, спокойствие, оптимизм и положительный образ мыслей в целом позволяют нашему организму излучать вибрации на более высоком уровне. И наоборот, раздражение, гнев, гордыня, жалость к себе, обида, чувство вины – все это, разрушая наш организм, опускает его на излучение более низких вибраций.

Йога как способ осознанного существования

«Как у хорошо отшлифованного алмаза каждая из многочисленных граней отражает иной луч света, так и в слове «йога» каждая грань отражает иной оттенок смысла, выявляя разные аспекты всего диапазона человеческих стремлений добиться внутреннего мира и счастья.»

«Йога Дипика» Б.К.С. Айенгар

Каждый человек понимает слово «йога» по-разному и для того, кто приоткрыл завесу в этот удивительный мир, каждый день появляются новые открытия, достижения и совершаются новые шаги к самопознанию и к гармоничной осознанной жизни. Как писал Т.К.В. Дешикачар в своей книге «Сердце йоги», Йога представляет собой любое изменение, совершенствование, достижение того, что ранее казалось невозможным. А главное, что «йога означает такой образ действий, при котором наше внимание целиком и полностью сконцентрировано на том, чем мы занимаемся в данный момент.» Это определенно позволяет нам учиться быть более осознанными не только на коврике, но и в повседневной жизни, избавляясь от ненужных старых привычек.

Каждый человек, решившийся отправиться в это путешествие, в начале пути имеет свои возможно не всегда четкие цели и установки, которыми он руководствуется. Но важным является тот факт, что, углубляясь в йогу, мы все больше начинаем видеть и понимать необходимость комплексного подхода к ней. Мы не можем охватить сразу все, поскольку мы не в состоянии разом полностью перестроить свой образ жизни, ход своих мыслей и наличие тех или иных привычек. Все, чего мы достигаем, должно происходить осознанно и естественным путем, то есть бессмысленно отказываться от чего-либо, просто потому что мы должны это сделать, поскольку начали практиковать йогу. Для изучения йоги не существует каких-либо четких предписаний или условий. Большим достижением будет отказ от чего-то ненужного в нашей жизни, тогда, когда, практикуя йогу, мы поймем, что больше не имеем потребности в какой-то привычке. С чего бы мы не начали наше знакомство с йогой – это всегда шаг к чему-то новому, ценному и очень полезному в жизни.

Тем не менее важно понимать именно многогранность йоги и не заикливаться на чем-то одном, стараясь достичь совершенства. Асаны, медитации, пранаяма, обогащение внутреннего мира духовными знаниями – все это неразрывно связанные составляющие одного целого. Понимая это и осознанно подходя к практике, мы можем быть уверены, что не существует каких-либо определенных правил с чего и как нужно ее начинать. Выбор всегда остается за практикующим и очень важно, чтобы он сделал этот выбор в соответствии со своими личными предпочтениями и намерениями, а не слепо следовал мнению, навязанному извне. Как отметил Т.К.В. Дешикачар: «Отправная точка зависит от наших личных интересов. Существует много методов, и интерес к одному из них постепенно переходит в интерес к другому. Так что мы можем начать с изучения «Йога-Сутр» или с медитации, а можем начать с асан и прийти к пониманию йоги через телесный опыт. Можно начать с пранаямы – с ощущения дыхания как проявления нашей внутренней жизни. Нет строгих предписаний, с чего и как следует начинать практику.»

Конечно, самым распространенным путем, каким люди приходят к йоге, является путь через асаны, то есть больше через физическую сторону практики, потому что она считается более постижимой. Большинство людей поначалу воспринимают практику асан как простую гимнастику, упражнения, для достижения более совершенной физической

формы, для проработки определенных мышц, для похудения или просто для поддержания формы. Но поскольку в йоге нет слишком динамичных, активных и бездумных движений, то вскоре практикующие осознают, что комфортное и устойчивое нахождение в асанах дает им не просто крепкую мускулатура, а возможность сосредоточиться, успокоить поток мыслей и почувствовать спокойствие и гармонию. Асаны – это ключ к здоровью, гибкому, выносливому телу, к отличному настроению, но главное их преимущество заключается в тренировке ума и успокоении нервов. Как писал Айенгар в «Йога Дипике»: «Многие спортсмены, акробаты, артисты, танцоры и музыканты обладают превосходным телосложением и прекрасно владеют своим телом, но не умеют владеть своим умом, интеллектом и Я. Поэтому они находятся не в ладу с собой, и среди них редко можно встретить уравновешенную личность. Тело они часто ставят превыше всего. Нельзя сказать, что йог недооценивает свое тело, но он думает не только о его совершенствовании, но и о своих чувствах, уме, интеллекте и душе. Выполняя асаны, йог подчиняет себе свое тело, делает его инструментом духа. Тело – это необходимый инструмент духа. Душа без тела подобна птице, лишенной способности летать».

Говоря о связи эмоционального фона и практики асан, можно с уверенностью сказать, что это прямой путь к очищению и избавлению не только от физического напряжения, но и от различных эмоциональных блоков. В мышцах в той или иной степени постоянно накапливается напряжение, что свидетельствует о том, что в нашем теле появляются и отпечатываются какие-либо непрожитые эмоции. Другими словами, наша ментальная оболочка загрязняется, и энергия больше не проходит по всему телу свободно. Из-за этого появляются блоки в различных участках нашего тела, что проявляется именно мышечным напряжением и скованностью. Йога помогает нам принять наши эмоции и высвободить их через тело, убрав мышечное напряжение и подняв на поверхность непроработанную эмоцию.

Более того, когда человек начинает с практики асан, он уже учится осознанности, отстраненности, он начинает по-другому видеть и воспринимать себя и других. К тому же, он начинает чувствовать и понимать события в жизни более глубоко и сосредоточенно, что позволяет прислушаться к своим истинным желаниям, услышать свой внутренний голос, а, следовательно, и проследить связь своих эмоций с определенными событиями.

Главным условием является лишь то, что, начиная свое знакомство с йогой посредством асан, мы должны помнить, что, выполняя практику, нам должно быть абсолютно комфортно, и мы не должны пытаться доказать что-то окружающим, преодолевая боль, дискомфорт, стремясь угнаться за кем-то. Мы начинаем с чего-то более легкого, доступного нам на сегодняшний момент, а затем, добавляя сложности и расширяя шаг за шагом свои возможности, мы приходим к большему осознанию, к большей гармонии и лучшему пониманию себя и окружающей реальности.

Медитация. Благотворное воздействие на человека.

Само слово «медитация» восходит своими корнями к латинскому слову *meditatio* – размышление (или же к однокоренному глаголу *meditari* – обдумывать, созерцать) и представляет собой в общем смысле слова ряд различных психологических практик, направленных на концентрацию и на достижения определенного состояния сознания. Существует множество других определений медитации, рассматривающих ее как особый углубленный способ размышлений, в ходе которого практикующий отстраняется от внешних обстоятельств, полностью концентрируясь на своих внутренних ощущениях или же на каком-либо внешнем объекте.

Существует целый ряд различных медитативных техник, направленных как на простое расслабление, так и на достижение более глубоких состояний. Медитация является одним из самых простых, но в то же время очень эффективных методов снятия стресса, снижения уровня тревожности, обретения внутреннего покоя и равновесия.

Когда люди начали осознавать благотворное влияние медитации, различные ученые стали проводить исследования в этой области, чтобы изучить ее влияние на физиологические процессы человека. Безусловно наша психика и тело имеют прочную связь, поэтому изменения в психологических процессах несомненно повлекут за собой изменения на физиологическом уровне. Более ранние исследования предполагали анализ техник индийских йогов, с целью изучения их способности замедлять ритм сердца или дыхания в ходе медитации. В более поздних исследованиях, доктор физиолог Роберт Кейт Уоллас предпринял наиболее полный научный подход в изучении медитативных техник. Он установил, что во время медитации человеческий организм получает меньшее количество кислорода, вследствие чего замедляется ритм сердца и снижается волновая активность мозга. Более того, за счет уменьшения уровня тревожности, снижается выработка крови и углекислого газа, а сопротивляемость кожи, наоборот, возрастает.

Различные исследования, проводимые в этой области, показывали, что медитация способствует комплексному оздоровлению организма, являясь отличным инструментом для снижения уровня тревожности, избавления от головных болей, улучшения качества сна, устранения различных страхов и даже улучшения пищеварительных процессов. Но наиболее значимые и ценные изменения во время медитации происходят именно на психологическом уровне. В первую очередь, важно отметить, что медитация является своеобразным мостом между сознанием и подсознанием человека, давая ему возможность познать и раскрыть духовные уровни своей личности, которые в обычной жизни могут быть спрятаны довольно глубоко и даже не проявляться на протяжении всей жизни. Во время медитации подсознание часто может проявиться на сознательном уровне, что определенно повлечет за собой выход заблокированных эмоций и состояний.

Практикуя медитацию человек избавляется от постоянно тревожащих мыслей, страхов, учась абстрагироваться в сложных ситуациях, видеть проблемы более отстраненно, что дает возможность прийти к осознанному и правильному их решению. Поскольку состояние во время медитации позволяет успокоить поток мыслей, флуктуаций нашего мозга, то это в целом приводит к более крепкому психологическому здоровью и так называемой стрессоустойчивости. Человек становится более адекватным и рассуждающим в различных стрессовых ситуациях, не позволяя обстоятельствам навязывать ему страх, смятение и негодование. Помимо избавления от тревожности и стрессов, практикующий медитацию переходит на более позитивный уровень мышления и соответственно реализует себя в жизни успешнее. Кроме этого, развивается интуиция,

поскольку, медитируя, человек учится лучше прислушиваться к своему внутреннему состоянию, к своим ощущениям и желаниям, перенося потом это состояние в повседневную жизнь.

Стоит отметить, что сегодня при разнообразных техниках и подходах в медитации, люди иногда перестают руководствоваться собственными потребностями и принимают за свое, стремление, навязанное извне. Часто в медитации видят только что-то мистическое и таинственной и ставят непонятную для себя цель, пытаясь любыми способами достичь «просветления». Однако, данный подход к медитации и ее восприятие, на мой взгляд, в корне является неправильным. И здесь можно процитировать Андрея Сидерского, который очень тонко отметил главную ошибку в толковании медитации: «Усердная практика в стремлении к просветлению и духовному совершенству - пустышка. Просветление само находит свой путь и случается с теми, кому нет до него никакого дела, но кто ведёт просветлённый образ жизни не потому, что так того требует канон, а потому, что это естественно и ощущается как единственно возможный вариант.»

Дыхание как способ объединения нашего внутреннего и внешнего тела

Говоря о дыхании, мы в первую очередь думаем о физиологической стороне этого процесса, без которого наша жизнь была бы невозможна. Но поскольку этот процесс происходит чаще всего неосознанно, мы не придаем значение тому, насколько правильно мы дышим, насколько глубоко, то есть не осознаем и не контролируем наше дыхание. Поэтому людям, только начинающим практиковать йогу, очень сложно уделять необходимое внимание, казалось бы, такому простому процессу как дыхание. Важно понимать, что в йоге гармония достигается лишь в том случае, когда мы в состоянии объединить наше тело, ум и правильное дыхание. Способ, с помощью которого мы дышим, чрезвычайно важен, поскольку через него выражаются наши внутренние чувства и эмоции. Если нас переполняют какие-либо (особенно негативные!) эмоции, это отражается на нашем дыхании, тем что мы теряем контроль над ним, а соответственно еще больше блокируем негативные чувства внутри себя, не позволяя им выйти. Вне всяких сомнений, наше внутреннее эмоциональное состояние отражается в том, как мы дышим, однако, практикуя йогу и пранаяму, мы все больше убеждаемся в том, что существует и обратный эффект. Важно понимать, что правильным осознанным дыханием мы способны скорректировать наше внутреннее состояние и урегулировать различные эмоции. Таким образом, научившись правильно и осознанно дышать как во время практики асан, так и во время медитации, мы можем комплексно подойти к проблеме решения и профилактики стрессов, страхов, негативных эмоций, а соответственно и вытекающих из этого психосоматических расстройств.

Итак, с этой точки зрения важность дыхания можно рассмотреть в двух направлениях – дыхание во время непосредственного выполнения асан и дыхание (одну из техник) в ходе медитации и выполнения пранаямы. В первую очередь, нужно понимать, что пранаяма или раздел о дыхании в йоге является одним из ключевых понятий, без освоения которого мозаика правильно выстроенного комплекса практики никогда не сложится воедино. Обращаясь к санскритскому термину «пранаяма», мы рассматриваем его как «наполнение или расширение праны», то есть логично предполагая, что дыхание в практике – это не просто сопутствующий процесс, а что это наполнение энергией, которое и позволяет сделать нашу практику полноценной. Сознательно объединяя наше тело и процесс дыхания, мы создаем ту важную основу, с которой и должна начинаться качественная, комфортная практика йоги, приносящая только положительные эмоции. Если мы не уделим должного внимания дыханию, не научимся дышать глубоко и медленно, подключая диафрагму и живот, то все напряжение, накопившееся в области живота, так и не получит выхода. В этом случае эффект от йоги можно сравнить разве что с занятиями фитнесом, когда дыхание в большинстве случаев не контролируется и нагрузки делаются еще и на задержке дыхания.

Йога, в свою очередь, помогает нам с первых шагов в практике, почувствовать естественную связь между дыханием и движениями тела, найти свой собственный ритм, осознавая глубину каждого вдоха и выдоха. Благодаря этому мы полностью концентрируемся на своих действиях и находимся в состоянии «здесь и сейчас».

Более того, научившись правильно дышать, освоив полное йоговское дыхание, мы не просто наслаждаемся комфортом во время практики, но мы также учимся избавляться от напряжения, даем выход негативным чувствам и более осознанно смотрим на различные жизненные ситуации. Как сказал Великий Айенгар: «Если диафрагма расправлена, она выдерживает любую нагрузку».

Что же касается дыхания во время медитаций и выполнение пранаямы, то здесь практикующий может выбрать из целой палитры техник, ту, которая отвечает его стремлениям и является наиболее комфортной и приятной для него. Но перед тем как приступить к освоению той или иной техники пранаямы, нужно изучить все возможные предостережения. Так, например, людям с повышенным артериальным давлением или с проблемами сердца категорически запрещено любые задержки дыхания, предусмотренные в техниках. А, практикующим с пониженным артериальным давлением можно делать задержки дыхания, но только на вдохе, а не на выдохе.

Итак, рассмотрев в теоретической части основные моменты, которые касаются асан, правильного дыхания, медитации и проследив их непосредственную связь с эмоциональным состоянием человека, я бы хотела перейти к практической части данного исследования.

Практическая часть

Сегодня несмотря на то, что йога уже широко распространилась по всему миру и получила признание многих людей, она все еще остается загадочным путешествием, полным новых сюрпризов и открытий для каждого практикующего ее. На мой взгляд, для каждого человека это путешествие является индивидуальным и неповторимым. Каждый из нас, двигаясь в своем собственном ритме и направлении, приходит к знаниям и озарениям, все глубже понимая природу бытия, свой внутренний мир, развиваясь при этом не только физически, но интеллектуально, духовно и эмоционально. Именно многогранность йоги и дает нам возможность привести в гармонию наш разум и тело. Невозможно дать одно полное определение йоге, потому что каждый из всего многообразия определений выберет то, что отражает его восприятие йоги. Я думаю, что одним из главных качеств йоги является то, что не существует каких-либо строгих правил относительно того, с чего начинать практику, как быстро двигаться и прогрессировать. В философии йоги важным является то, что не существует навязывания каких-либо идей, а лишь мудрые, четкие и полные терпения объяснения великих учителей. Я считаю, что это очень ценно, когда практикующий имеет свободу действий, выбирая свой ритм, свой путь, ограничиваясь, возможно, только своей еще недостаточной осведомленностью, но расширяя свои возможности и познавая новое каждый день.

Общаясь с разными людьми, можно часто услышать узконаправленное понимание йоги, как способа совершенствования исключительно тела и непринятие ее духовной составляющей. Таким образом, все богатое многообразие йоги теряется, превращаясь в обычную физическую нагрузку. Намного интереснее познавать йогу и открывать ее бесчисленные грани на всех возможных уровнях, рассматривая их неразрывную связь друг с другом.

Конечно практика асан сама по себе существенно улучшает качество жизни, привнося в нее гармонию, осознанность и способность адекватно принимать различные ситуации. Несмотря на это, в своем исследовании я поставила для себя целью проанализировать влияние йоги в комплексе с дыханием и медитацией на эмоциональное состояние человека, рассмотрев этот комплекс в качестве возможной профилактики различных психосоматических заболеваний. Конечно, психосоматика – это очень глубокая область науки, все особенности которой нельзя полностью изучить в рамках одного исследования. Однако, это настолько интересное и удивительное направление в медицине, которое я не смогла не упомянуть в своей работе и не рассмотреть связь психосоматики и йоги, влияющую на эмоционально-психическое состояние человека.

Итак, для начала я подобрала несложный комплекс, включающий в себя разминку, асаны стоя, балансовые асаны на одной ноге, асаны сидя и перевернутые асаны. Я решила выбрать эти разновидности асан, поскольку мне интересно рассмотреть их воздействие именно на верхнюю часть тела, где скапливается наибольшее количество негативных эмоций и блоков и на нижние конечности, которые отвечают за нашу психологическую и эмоциональную устойчивость, связь с землей. После комплекса практики асан, я предлагаю перейти к дыхательной технике удджайи с элементами визуализации, для того, чтобы «продышать» поднявшиеся наверх эмоции и напряжение, а закончить данный комплекс простой медитативной техникой «осознанное дыхание».

Я полагаю, что именно в комплексном подходе можно наиболее четко осознать благотворное влияние, которое йога оказывает на организм человека. Если во время выполнения асан, воздействуя на различные группы мышц, мы «вытаскиваем» наши

блоки и эмоции на более поверхностный уровень, прорабатывая непосредственно тело, то в ходе дыхания и медитации мы способны осознать эти эмоции, принять их и отпустить. Для более комфортной практики, я записала аудио-файлы всего комплекса, что помогало практикующим четко и осознанно следовать инструкциям, не отвлекаясь.

В моем исследовании принимали участие 10 человек, в возрасте от 30 до 40 лет, которые до этого были знакомы с йогой, но не практиковали на постоянной основе. Я думаю, что данный возраст является одним из наиболее сложных и важных периодов для человека, поскольку происходит активная самореализация в обществе, развитие как в рабочей сфере, так и создание собственной семьи, и налаживание личных отношений. В связи с этим логично предположить, что в течение этого периода человек испытывает наиболее сильное эмоциональное и психологическое напряжение, связанное с различными переживаниями, неудачами, стрессами и неумением вовремя адекватно и осознанно оценить важность ситуации. Следствием этого напряжения являются разнообразные блоки в теле, что, в свою очередь, оборачивается развитием болезней, проявляющихся уже на телесном уровне. Наступает момент, когда наше тело дает нам четко понять, что естественный баланс в организме нарушен и физическое тело испытывает серьезные последствия заглушенных эмоций в виде мышечного напряжения, спазмов и болей.

Итак, для определения изначального эмоционального фона, я предложила испытуемым пройти тест непосредственно перед тем, как приступить к данному эксперименту.

1. Заполните схему:

Мои ценности	Радости (что больше всего радует, приводит в хорошее расположение духа)	Огорчения (что раздражает, подавляет, приводит в скверное настроение)
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Выстройте ряд в убывающем порядке: от самого значимого до незначительных мелочей. Ряд должен включать не менее 10 пунктов, максимум — 20. Сопоставьте соответствующие пункты после заполнения. Что вы видите? Почему крупные события жизни оставляют нас странным образом равнодушными, а мелочи будоражат?

2. Ответьте на вопросы (до начала 1-ого дня эксперимента и через 21-30 дней после):

Утверждения	Вовсе нет	редко	часто	всегда
1. Я бываю спокоен				
2. Обычно я уверен в себе				
3. Мне свойственно чувство напряженности				
4. Мне трудно быть уверенным в себе				
5. Я чувствую себя способным на многое				
6. Мне больше приходится радоваться, чем грустить				
7. Меня волнуют всевозможные неудачи				
8. Мне чаще свойственен упадок активности, вялость, усталость				
9. Я испытываю чувство удовлетворения собой, своими делами				
10. Я бываю приятно возбужден и активен				
11. Я бываю взволнован так, что не нахожу себе места				
12. Я с тревогой думаю о разных беспокоящих меня вещах				
13. Я испытываю чувство страха				
14. Я предпочитаю тихую грусть и размышления веселью				
15. Мне свойственно спокойное переживание своих эмоций				
16. Я испытываю чувства беспокойства и напряженности				
17. Я не чувствую себя счастливым				
18. Я бываю пессимистичным				
19. Я чувствую себя свободно				
20. Ожидаемые трудности обычно очень беспокоят меня				
21. Я очень беспокойно сплю				
22. Я чувствую подавленность				
23. Утром мне очень сложно просыпаться, я чувствую себя разбитым				
24. Я очень часто закликаюсь на мелких проблемах				
25. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.				

Рекомендации:

1. Перед началом этого курса понаблюдайте за собой. Определите, какие эмоциональные проявления являются для вас типичными. Запишите это, постарайтесь назвать эти эмоции.
2. Выберите любое подходящее вам время выполнения данного комплекса. Приступайте к практике осознанно, в хорошем расположении.
3. Старайтесь вести дневник наблюдений и после каждой практики записывайте в общем, какие ощущения у вас возникли в ходе практики, были ли они приятными или нет, как вы себя чувствовали после, замечаете ли вы какие-либо изменения в себе в своем эмоциональном состоянии.
4. Практикуйте осознанно, старайтесь перенести эту осознанность в повседневную жизнь. Принимайте любое событие как посланное для испытания и учебы, для нашей же пользы. Этот путь ведет к здоровью и мудрости.
5. Научитесь отстраненно наблюдать возникшую эмоцию, чувствуя ее распространение. Пассивное наблюдайте за ней. Позволяйте себе испытывать ту или иную эмоцию, не заглушая ее.

Где скапливаются наши эмоции и что это значит?

Как я уже отметила ранее, в современном мире порой даже самому уравновешенному человеку сложно сохранить хладнокровие и легко справиться со стрессовыми ситуациями. Наше общество навязывает нам различные, как правило материальные «идеалы», связанные с достижением различных результатов, которые определены как «наиболее благополучные и комфортные» для нас. Однако при этом, постоянно преследуя эти идеалы и стремясь жить «на результат», люди совершенно перестают пребывать в настоящем моменте. Кроме того, навязанные идеалы представляют собой также и причины постоянного напряжения и стресса людей в современном обществе.

В связи с этим, пребывая в постоянном умственном и эмоциональном напряжении, наше тело все больше и больше накапливает подавленные чувства, создавая тем самым мышечные зажимы и блоки в различных его областях. Разум и тело человека представляют собой единое целое. Движения, положение нашего тела всегда отражают наш эмоциональный фон, наше внутреннее состояние. Говоря о психосоматике, нельзя не отметить огромную роль йоги, как одного из наиболее эффективных способов избавления от разнообразных телесных зажимов и профилактики психосоматических заболеваний.

Конечно, существует большое количество чувств и эмоций, которые «оседают» в нашем теле, однако в данной работе, я бы хотела обратить особое внимание на отдельные участки нашего тела, которые прячут определенные переживания в тех или иных областях. Этими главными сегментами являются шея, плечи, грудная клетка, верхняя и нижняя часть спины, бедра и стопы.

1. Шея – это одна из самых важных частей нашего тела. Она соединяет голову с нашим телом, а, соответственно на метафизическом уровне – духовное начало с материальным. Если шея сильно напряжена, если человек испытывает боль в шее – это означает недостаточную внутреннюю гибкость. В мышечных блоках в области шеи «оседают» в основном гнев и крик, поскольку человек испытывает внутренний конфликт, боясь оглянуться назад, увидеть происходящую ситуацию полностью, способность адаптироваться к происходящему вокруг.
2. Плечевой пояс (включая мышцы груди, плеч, лопаток) – любое напряжение или боль в данной области является признаком того, что человек берет слишком много ответственности (в основном за других). Напряжению в этой области служит признаком сдерживания своих истинных желаний, здесь может скрываться чувство вины и страха, внутренний конфликт, который испытывает человек, не хотя, взвалив на свои плечи всевозможные проблемы.
3. Грудная клетка – центральная часть нашего тела, где находится сердце. Также это область сердечной чакры Анахата – центр безусловной любви и принятия. Подавленные эмоции наиболее сильно влияют на эту область. Здесь прячутся невыраженный гнев, печаль, обида, невыраженная любовь и ярость. Мышечные блоки говорят о сдерживании тех чувств, которые должны выражаться легко и свободно.
4. Спина – это также очень важная область в нашем теле, поскольку здесь находится позвоночник – наш стержень, влияющий на работу всех внутренних органов. К примеру, напряжение, блоки в верхнем отделе позвоночника сигнализирует о подавлении любви, о непринятии собственной личности, о том, что человек считает себя недостойным любви. Блоки в грудном отделе говорят о неспособности выразить

свои чувства по отношению к другим, о коммуникативных проблемах, страх быть отвергнутым. Мышечные зажимы и боли в нижней части спины говорят, как правило, о страхе за свою безопасность, о нестабильности его положения и финансового состояния. В таких случаях человек испытывает внутренний конфликт, храня обиды, гнев, чувство вины, страх в получении удовольствия от жизни.

5. Область таза – мышечное напряжение в области таза, в ягодичных мышцах говорит о блокировке гнева, возбуждения. Человек не дает себе право на удовольствие.
6. Стопы – являются фундаментом нашего тела, служат ему опорой и поддержкой. Как написал Тиас Литтл в своей книге «Йога тонкого тела»: «Стопы неизменно являются отправной точкой планомерного продвижения по сложной системе каналов тонкого тела – через кости, ткани, клетки и гормональные секреты. В современном стремительно развивающемся и чрезвычайно подвижном обществе чувство твердой земли под ногами имеет большую ценность. Укорененность тела в земле поможет обрести самообладание перед лицом любых трудностей».

Основной комплекс

Итак, прежде чем приступить к выполнению асан, дыхательной техники и медитации, нам необходимо настроиться на практику, чтобы она прошла наиболее эффективно и благотворно повлияла на наше тело, наше внутреннее эмоциональное состояние и на наш организм в целом.

Настройка на практику:

- Садимся с ровной спиной, выбираем комфортное положение со скрещенными ногами (к примеру, позу Полулотоса – Ардха Падмасану).
- Расправляем плечи, круговыми движениями отводим их от головы вниз и назад.
- Руки кладем на колени, ладонями вверх, замыкая большой и указательный пальцы (джняна-мудра).
- Выравниваем спину. За макушкой тянемся вверх.
- Взгляд уводим внутрь себя. Входим в состояние телесной осознанности.
- Погружаемся в себя, с осознанием своего тела и своего дыхания.
- Настраиваемся на практику. Наблюдаем за своими вдохами и выдохами.
- Сделаем 3 цикла полного йогического дыхания. Это базовое дыхание в йоге. Вдох начинается от живота, стенка живота подается вперед и в стороны, затем расширяется грудная клетка и в конце вверх поднимаются ключицы. На выдохе опускаются ключицы, грудная клетка сужается, и стенка живота заходит внутрь.

Разминка:

1. Встаем на коврик, стопы вместе, каждым пальцем ног словно цепляемся за коврик
2. Плечи расправлены. Отводим их круговым движением от головы вниз и назад. Пальцами рук тянемся к полу. Глаза закрываем.
3. Мы нивелируем прогиб в пояснице. Подтягиваем живот, подворачиваем таз внутрь. Следим за тем, чтобы спина оставалась прямой.
4. Начинаем натяжение от стоп к макушке. Коленные чашечки подтянуты. Все тело вытянуто как струна.
5. Постепенно мы углубляем наше дыхание, переходя на полное йогическое дыхание. Делаем 3 цикла.
6. Теперь делаем несколько свободных вдохов и выдохов. Можно приоткрыть глаза.
7. Располагаем стопы на ширине бедер (или на ширине плеч, если так комфортнее). Руки расслабленно опущены вдоль туловища.
8. Начинаем с разминки шеи:

Опускаем подбородок к ключицам и отсюда начинаем плавные, медленные вращения по часовой стрелке. На вдохе голова описывает полукруг назад, а на выдохе – полукруг вперед.

!!! Следим за тем, чтобы плечи были опущены и неподвижны, а спина оставалась ровной.

Синхронизируем наше дыхание с нашими движениями.

!!! Делаем вращения очень плавно с небольшой амплитудой.

Когда голова окажется внизу, плавно начинаем вращения в другую сторону. На вдохе голова описывает полукруг назад, на выдохе – полукруг вперед. И затем из нижнего положения плавно поднимаем голову.

9. Разминка запястий:

Руки разводим в стороны, собираем пальцы в кулаки, при этом большие пальцы располагаем внутри.

Начинаем вращение лучезапястных суставов внутрь.

Дыхание ровное, спокойное, произвольное. Избегаем задержек дыхания.

Теперь начинаем вращение запястий наружу.

Чувствуем, как тепло расходится по суставам. С помощью этой разминки мы разогреваем наше тело для более качественной и эффективной практики.

10. Разминка локтевых суставов:

Вытянутые в стороны руки сгибаем в локтевых суставах и начинаем вращение внутрь. Сохраняем четкую горизонтальную линию от одного локтя до другого.

Затем начинаем вращение наружу.

11. Разминка плечевых суставов:

Кладем пальцы рук на плечи и начинаем вращение плечевыми суставами внутрь с максимально возможной амплитудой. Затем производим вращение в другую сторону.

!!! Стараемся сводить лопатки, когда локти описывают полукруг назад. Чувствуем тепло в суставах.

12. Разминка тазобедренных суставов:

Перемещаем руки на талию.

Переносим вес тела на левую ногу. Она становится опорной.

Поднимаем правую ногу и начинаем вращение в тазобедренном суставе внутрь с максимальной амплитудой.

Взгляд фиксируем перед собой. Дыхание ровное, спокойное, произвольное.

!!! Избегаем задержек дыхания.

Теперь осуществляем вращение в тазобедренном суставе наружу.

13. Разминка коленных и голеностопных суставов:

Фиксируем бедро и разогреваем наш правый коленный сустав. Ступня и голень описывают круги – вначале внутрь, затем наружу.

Теперь доходим до голеностопного сустава и начинаем вращать носок, описывая окружность. Движения плавные. Вращаем носок вначале внутрь, затем наружу.

14. Опускаем правую ногу, переносим на нее вес тела. Теперь повторяем то же самое, только на левую ногу. Разогреваем поочередно вначале тазобедренный сустав, затем коленный и голеностопный.
15. Опускаем левую ногу. Стопы располагаем вместе. Спина прямая, макушкой тянемся вверх. Прикрываем глаза и делаем несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов.

Чувствуем и осознаем, как тепло равномерно расходится по всему нашему телу. Наблюдаем за своими ощущениями внутренним взором.

Позы стоя

В таких практиках, как йога, целью стоячих поз является развитие ширины, силы, охвата и адаптивной способности стоп. Стоячие позы помогают нам обрести связь с землей. С их помощью мы обращаемся к центру, к состоянию максимальной потенциальной энергии. Кроме того, что благодаря стоячим позам мы постепенно освобождаемся от напряжения и застойных явлений в стопах, они также тонизируют, укрепляют все наше тело и дарят уверенную осанку. Более того, из-за простого неумения правильно стоять, равномерно распределяя вес тел на обе стопы, многие люди испытывают различные деформации позвоночника, что, в свою очередь, ведет уже к проблемам с внутренними органами. На уровне тонкого тела – стоячие позы помогают человеку развить в себе стойкость и уравновешенность.

Тадасана или Поза Горы – это основа всех поз стоя.

1. Встаньте прямо, следите, чтобы большие пальцы ног и пятки были прижаты друг к другу.
2. Ноги максимально напряжены – коленные чашечки подтянуты, мышцы передней и задней поверхности бедер напряжены.
3. Позвоночник выпрямлен, макушкой тянемся вверх, живот втянут, плечи расправлены.
4. Равномерно распределяем вес тела по всей ступне.
5. Руки опущены вдоль туловища, ладони смотрят друг на друга, пальцы прижаты друг к другу.

Остаемся в Тадасане 5 циклов дыхания, дышим спокойно и глубоко. Стоим прямо и твердо словно гора. Представляем, что наши ноги словно корни дерева уходят в землю и дают нам чувство уравновешенности, устойчивости и гармонии.

Тадасана уменьшает напряжение и укрепляет живот и ноги. Гармонизирует тело и ум. Уменьшает стресс. Помогает улучшить концентрацию. Повышает чувство устойчивости и безопасности. Развивает сознание наблюдателя.

Переходим к Уткатасане - Позе Стула

1. Прямые руки вытягиваем над головой (можно соединить ладони)
2. С выдохом сгибаем ноги в коленях и немного наклоняем корпус вперед, пока бедра не окажутся параллельно полу. Мы как будто сидим на воображаемом стуле.
3. Таз подворачиваем вперед. Грудная клетка не уходит сильно вперед.
4. Руки отведены назад настолько это максимально возможно (нам при этом должно быть комфортно и естественно не больно!)
5. Дыхание ровное, глубокое, в нормальном ритме.
6. Взгляд направлен перед собой.
7. Остаемся в Уткатасане 4-5 циклов дыхания и на вдохе, выпрямив ноги в коленях, опускаем руки и возвращаемся в Тадасану.

Благодаря этой позе мы укрепляем бедра, позвоночник, лодыжки и голени. Активизируются мышцы спины. Полностью раскрывается грудная клетка. Стимулируются органы брюшной полости и диафрагма. Асана оказывает мягкое массирующее воздействие на сердце. Растягивает верхнюю часть спины и уменьшает скованность в плечах. Бодрит и заряжает энергией весь организм. Уткатасана вырабатывает равновесие и устойчивость как на телесном уровне, так и на ментальном.

Переходим к Уттхита Триколасана или к Позе Вытянутого Треугольника

1. Находясь в Тадасане, делаем вдох и прыжком расставляем ноги на расстояние метра.
2. Руки вытягиваем в стороны, параллельно полу, ладони смотрят вниз.
3. Правую стопу разворачиваем вправо на 90 градусов, а левую заворачиваем вправо примерно на 30 градусов. Левое колено подтянуто, а внутренняя поверхность левой ноги полностью вытянута.
4. На выдохе тянемся за правой рукой и опускаем корпус вправо. Ладонь кладем либо на лодыжку, либо на пол, если нам так комфортно.
5. Задняя поверхность ног, таз и задняя поверхность грудной клетки находятся на одной линии.
6. Взгляд направлен на большой палец левой руки.
7. Правое колено смотрит четко в сторону пальцев правой ноги.

Остаемся в этой асане в течение 5 циклов глубокого и спокойного дыхания, затем на вдохе возвращаем корпус в исходное положение и повторяем все то же самое в левую сторону. Затем прыжком возвращаемся в Тадасану.

Уттхита Триколасана тонизирует мышцы ног, помогает избавиться от жесткости в ногах и тазобедренных суставах. Улучшает гибкость позвоночника и выравнивает плечи. Оказывает терапевтическое действие при болях и напряжении в шее. Раскрывает грудную

клетку. Повышает общую устойчивость и чувство равновесия, как физического, так и психического. Помогает лучше владеть телом.

И теперь переходим к заключительной позе стоя – **Уттанасане – Поза интенсивного наклона вперед**

1. Встаем в Тадасану. Можно слегка согнуть колени.
2. Медленно наклоняем туловище вперед и вниз, за счет сгиба в тазобедренных суставах!! а не поясницы. Спину сохраняем ровной.
3. Если при наклоне сложно удерживать спину ровной, то просто зафиксируйте прямое положение спины и положите ладони на лодыжки сзади.
4. Если возможно, то выпрямите ноги и подтяните живот как можно ближе к бедрам.
5. Постепенно старайтесь положить ладони на пол рядом со стопами.
6. Шея расслаблена. Дыхание мягкое и глубокое. С каждым выдохом мы стараемся углубиться в наклон еще больше.
7. Если в наклоне мы сократим четырехглавые мышцы бедер (на передней стороне бедра), то задние группы мышц при этом растянутся еще больше.
8. Остаемся в асане 7 циклов дыхания.
9. Выходим из асаны медленно выпрямляя спину и возвращаемся в позу Тадасана.

Уттанасана укрепляет ноги, позвоночник и растягивает заднюю поверхность бедер. Улучшает функцию нервной и эндокринной систем. Помогает устранить головную боль, усталость и бессонницу. Успокаивает ум и периферическую нервную систему. Уменьшает стресс и беспокойство. Снимает симптомы легкой депрессии. После выполнения Уттанасаны чувствуется спокойствие и невозмутимость. Мы пребываем в гармонии.

Балансовые позы на одной ноге

Найти равновесие, как в физическом, так и эмоциональном плане, и удержаться в нем довольно сложный процесс. Для этого нужно не просто укрепить те или иные мышцы, а необходимо достичь определенной слаженной работы ума, дыхания и мышц. Находиться неподвижно в асане прежде всего предполагает внутреннюю работу, направленную на достижение равновесия ума и тела, на умение внутренне концентрироваться и останавливать поток беспорядочно движущихся мыслей. Именно балансы стоя на одной ноге тренируют равновесие и дают нам ощущение устойчивости.

Итак, выполняем **Врикшасану или Позу дерева**

1. Находясь в Тадасане, переносим вес тела на левую ногу, сгибаем правую ногу и помещаем правую пятку на внутреннюю поверхность левого бедра.
2. Правая стопа плотно прижата к левому бедру. Они как бы давят друг на друга.
3. Удерживая равновесие на левой ноге, мы помещаем руки перед грудью в Намасте.
4. Взгляд фиксируем на полу на расстоянии примерно 1.5 метра, словно найдя еще одну точку опоры.

5. Если мы чувствуем, что нам легко балансировать, то вытягиваем руки над головой и соединяем ладони.
6. Остаемся в таком положении 5 циклов дыхания. Дышим глубоко и медленно.
7. На выдохе опускаем руки и правую ногу.
8. Выполняем асану для другой стороны тела. Теперь опорная нога – правая.
9. Задерживаемся в асане также 5 циклов дыхания и возвращаемся в Тадасану.

Врикшасана укрепляет плечи, бедра. Растягивает грудь. Тонизирует мышцы спины, ног, груди и живота. Улучшает осанку. Дает чувство равновесия и улучшает выдержку. Повышает концентрацию и умственные способности. Развивает уверенность в себе. Дарит спокойствие и внутреннюю гармонию.

Переходим ко второй балансовой позе – **Гарудасана или Поза Орла**

1. Встаем в Тадасану.
2. Слегка сгибаем колени и переносим вес тела на правую ногу.
3. Поднимаем левую ногу и помещаем левое бедро над правым, чуть выше колена.
4. Заводим левую стопу за правую голень и цепляемся ею за правую икру или лодыжку
5. Сгибаем локти и поднимаем предплечья перпендикулярно полу.
6. Правый локоть помещаем над левым, и если возможно, соединяем ладони
7. Взгляд фиксируем либо перед собой, либо также находим точку опоры на полу
8. Остаемся в асане 5 циклов дыхания. Дышим глубоко и медленно.
9. Для выхода из асаны распрямляем руки и ноги и возвращаемся в Тадасану.
10. Повторяем асану для другой стороны тела, где правое бедро оплетает левое, а левый локоть помещается над правым. Фиксируем позу также на 5 циклов дыхания и возвращаемся в Тадасану.

Поза Орла растягивает верхнюю часть спины, плечи и бедра. Укрепляет лодыжки и икры. Повышает гибкость плеч. Оказывает терапевтическое действие при болях в пояснице. Улучшает концентрацию, чувство равновесия и координацию. Успокаивает ум и увеличивает поток положительной энергии через тело. Повышает уверенность в себе и смелость.

Позы из положения сидя и позы скручивания

Данные позы способствуют повышению гибкости тела – они расслабляют мышцы и помогают высвободиться накопившемуся за день напряжению, как физическому, так и моральному. Они противодействуют эффектам сутулой спины. Позы скручивания растягивают мышцы спины, снимают напряжение и боли в спине, мягко массируют внутренние органы и тренируют позвоночник. Данные асаны помогают сфокусироваться на дыхании и осанке.

Итак, садимся на коврик и принимаем **Позу Посоха или Дандасану**

1. Садимся на пол и вытягиваем ноги вперед. Позвоночник в вертикальном положении.
2. Прижимаем седалищные кости к полу. Макушку головы тянем к потолку, чтобы как следует удлинить и выпрямить позвоночник.
3. Прижимаем ладони к полу по бокам от бедер.
4. Стопы вместе, носки направлены вверх. Мышцы бедер и коленей напряжены.
5. Спина прямая, стараемся не отклонять ее назад. Ноги плотно прижаты к полу.
6. Раскрываем грудную клетку, отводя плечи назад и сводя лопатки.
7. Взгляд направлен перед собой.
8. Находимся в асане 7-10 циклов дыхания, а затем расслабляем мышцы. Можно согнуть ноги.

Поза Посоха укрепляет мышцы спины, растягивает грудную клетку, плечи и заднюю поверхность ног. Улучшает осанку. Успокаивает ум и улучшает концентрацию. Способствует уменьшению стресса.

Из положения Дандасаны (Позы Посоха) переходим в **Джану Ширшасану или Позу головы к колену**

1. Из положения Дандасаны сгибаем правую ногу в колене, а левую оставляем вытянутой перед собой.
2. Правую пятку располагаем возле промежности, по возможности полностью положив правую ногу на пол.
3. Туловище развернуто по направлению к левому колену. Делаем вдох и вытягиваем позвоночник вверх. Руками захватываем стопу левой ноги.
4. На выдохе наклоняемся вниз и вытягиваем туловище вдоль левой ноги, живот прижимается к левому бедру. Макушкой тянемся вперед. Спина прямая. Руки слегка согнуты в локтях.
5. Основание шеи расслаблено.
6. Дыхание ровное и глубокое. Остаемся в асане 7 циклов дыхания.
7. Поднимаем корпус, выпрямляем правую ногу.
8. Повторяем то же самое, согнув левую ногу. Теперь вытягиваем корпус вдоль правой ноги.
9. Остаемся в конечном положении 7 циклов дыхания и возвращаемся в Дандасану.

Данная асана улучшает работу внутренних органов. Вытягивает заднюю поверхность ног и мышцы нижней части спины. Очень полезна при ПМС. Успокаивает ум и устраняет бессонницу.

Из Позы Посоха переходим в **плавную скрутку сидя Маричиасану**

1. Находясь в Дандасане, сгибаем в колене правую ногу. Ступня стоит на полу параллельно левой ноге.
2. На вдохе выпрямляем спину, тянемся макушкой вверх.
3. На выдохе разворачиваем корпус вправо, а левую руку заводим за правое колено. При этом левая рука согнута в локте, ладонь направлена пальцами вверх.
4. Правая рука расположена на полу сзади.
5. Спина остается прямой, правое плечо отводим назад, раскрывая грудь.
6. !!! Поворот осуществляется за счет верхней части спины. Таз и поясница зафиксированы.
7. Ягодицы не отрываются от пола, как и вытянутая нога.
8. Дыхание ровное и глубокое. На вдохе стараемся еще больше выпрямить позвоночник, а на выдохе по возможности углубиться в скрутку.
9. Остаемся в асане 5-7 циклов дыхания и возвращаемся в исходное положение.
10. Оставляем выпрямленной правую ногу и сгибаем в колене левую. Поворачиваем корпус налево. Повторяем все то же самое. Остаемся в асане столько же циклов дыхания. Возвращаемся в Дандасану.

Данная асана (Маричиасана) Улучшает пищеварение, плавно массирует органы брюшной полости. Растягивает позвоночник и тонизирует сердце и легкие. Снимает напряжение и боли в спине. Стимулирует мозг и снижает усталость.

Перевернутые позы

Эти позы, когда голова находится ниже сердца, полезны для сердечно-сосудистой, лимфатической, нервной и эндокринной систем. Перевернутые асаны способствуют увеличению циркуляции крови в организме. Они снимают стресс и успокаивают поток мыслей. Снижают чувство усталости.

Первая перевернутая асана, с которой мы начнем, - **Поза Плуга или Халасана**

1. Ложимся на спину. Кисти рук прижаты к полу ладонями вниз.
2. На вдохе поднимаем ноги вверх над головой.
3. На выдохе аккуратно и медленно(!) продолжаем заводить ноги за голову, пока пальцы ног не опустятся на пол за головой.
4. Стараемся держать ноги прямыми. Дыхание ровное и медленное.
5. Сохраняем асану в течение 5-7 циклов дыхания.
6. Чтобы выйти из асаны очень медленно опускаем позвоночник на пол, словно укладываем позвонок за позвонком. В качестве компенсации, чтобы снять излишнее напряжение притянем колени к груди и обнимем их руками, приблизив лоб к коленям.

Данная асана очень эффективна и полезна. Она растягивает мышцы спины, плечи и позвоночник. Устраняет скованность мышц спины. Мягко массирует органы брюшной полости и улучшает пищеварение. Снимает боль в спине и головные боли. Успокаивает ум, уменьшает стресс и усталость. Улучшает память и концентрацию.

Завершающей асаной мы выполним Стойку на плечах – Саламба Сарвангасану

1. Аккуратно и медленно выполняем вход в предыдущую асану – Позу Плуга.
2. Сгибаем руки в локтях, предплечья упираются в пол.
3. Располагаем руки на ширине плеч и кладем ладони на поясницу как можно ближе к полу.
4. Поддерживая руками поясницу, медленно одна за другой поднимаем ноги вверх.
5. Пятки, колени, бедра и плечи находятся на одной линии.
6. Носки тянем на себя.
7. Стараемся переместить руки ближе к полу, чтобы проще было приподнять бедра.
8. Если шея сильно напрягается, то можно подложить сложенное 1-2 одеяла под плечи!!! Голова при этом остается на полу!
9. Дыхание ровное и медленное. Сохраняем позу в течение 5-7 циклов дыхания.
10. Чтобы выйти из асаны, возвращаемся вначале в Позу Плуга и только потом аккуратно и медленно позвонок за позвонком опускаем корпус на пол.
11. Выполняем компенсирующую асану, пртягивая колени к себе и приближая к ним лоб.

Саламба Сарвангасана является королевой всех асан. Она укрепляет мышцы всего туловища. Растягивает плечи и шею. Увеличивает циркуляцию крови в головном мозге и в верхней части тела. Тонизирует мышцы сердца путем подачи большего количества венозной крови. Стимулирует щитовидную железу. Улучшает пищеварение и функцию репродуктивных органов у мужчин и женщин. Сарвангасана помогает при усталости и бессоннице, при простуде и головных болях. Успокаивает ум и периферическую нервную систему. Помогает снять стресс, беспокойство и легкую депрессию.

Удджайи – пранаяма в Шавасане

Дыхание Удджайи, известное как «победоносное дыхание», является очень простой, но в то же время весьма эффективной дыхательной практикой. Она очень проста и может выполняться в любом положении тела (в одной из медитативных поз или в Шавасане). Удджайи-пранаяму очень эффективно использовать в медитациях, поскольку она расслабляет наше физическое тело, наш ум, развивая при этом осознанность и ощущение тонкого тела. Она помогает достичь более глубокой концентрации на внутренних ощущениях и благодаря воздействию на ум помогает избавиться от эмоционального перенапряжения.

На мой взгляд, после практики асан, дыхание удджайи наиболее эффективно применить именно в Шавасане. После того, как с помощью различных асан мы разогрели все наше тело, растянули мышцы, стимулировали нервную систему и активизировали чакры, поза мертвеца завершает наш комплекс, погружая нас в глубокую релаксацию. В Шавасане мозговые волны переходят в тета-диапазон (частота от 4 до 8 Гц). В этом состоянии мозг может открыть доступ к глубинным воспоминаниям и коллективному бессознательному. Именно в этом состоянии глубокой релаксации происходят мощные целительные процессы.

1. Удобно ложимся в Шавасану. Накрываемся пледом. Прикрываем глаза.
2. Ноги выпрямлены и расслаблены. Пятки касаются друг друга, носки разведены врозь.
3. Руки слегка отведены в стороны от бедер, располагаясь ладонями вверх.
4. Чувствуем, приятную тяжесть в теле, чувствуем силу тяжести.
5. Расслабляем стопы, пальцы ног, лодыжки.
6. Расслабляем икроножные мышцы, колени, заднюю и переднюю поверхность бедер.
7. Отпускаем напряжение из области живота, расслабляем ягодичные мышцы.
8. Расслабляем грудь, плечи, предплечья, кисти. Чувствуем, как расслабляется поясница, средняя часть спины, верхняя часть спины, лопатки.
9. Шея и лицо полностью расслаблены.
10. Челюсти разжаты, язык расслаблен.
11. Осознаем наше естественное дыхание. Чувствуем, как со вдохом легкие наполняются. А с выдохом уходит все напряжение.
12. Теперь осуществляем вдох и выдох слегка сжимая голосовую щель. При этом появляется естественный шипящий звук, идущий из горла.
13. Делаем осознанно наши вдохи и выдохи глубокими и продолжительными.
14. Концентрируемся на производимом нами звуке. Контролируем вдох и выдох.
15. Наблюдаем внутренним взором за своими ощущениями, окидываем взглядом каждую часть нашего тела.
16. Если мы чувствуем напряжение или дискомфорт в какой-либо области, мы мысленно направляем наше дыхание в эту часть тела и выполняем вдохи и выдохи

через нее. Визуализируем, как со вдохом эта область наполняется светлой энергией, приятной теплотой, гармонией и расслаблением. А с выдохом, уходит любое напряжение, дискомфорт, любое негативное ощущение.

17. Наше тело наполняется спокойствием и гармонией. Любой стресс, беспокойство покидают наше тело с каждым выдохом.
18. Продолжаем дышать глубоко и медленно, концентрируясь на издаваемом звуке. Мы полностью погружены в расслабление.
19. Остаемся в Шавасане от 5 до 10 минут.
20. Затем постепенно возвращаемся в состояние «здесь и сейчас», начинаем полностью ощущать свое физическое тело, пошевелим пальцами ног, пальцами рук.
21. Оставляя глаза закрытыми, мягко перекажемся на правый бок и задержимся в этом положении еще на 5-7 циклов дыхания.
22. Аккуратно и медленно садимся в удобную позу со скрещенными ногами. Спина прямая. Глаза остаются закрытыми. Руки располагаются на коленях ладонями вверх. Большой и указательный пальцы соединены в джняна-мудре.
23. Дыхание глубокое и ровное. Мы полностью готовы к Медитации.

Медитация

В качестве завершения нашего комплекса, состоящего из практики асан, удджайи-пранаямы в Шавасане и медитации, и направленного на устранение негативных эмоций, напряжения, как эмоционального, так и физического, я бы хотела предложить моим практикующим медитацию «осознанное дыхание» на расслабление и концентрацию.



В повседневной жизни мы уже привыкли быть постоянно погруженными в свои мысли и заботы, порой даже не замечая, как события сменяют друг друга. Мы неосознанно выполняем те или иные действия, не задумываясь, по привычке. Однако осознанность представляет собой очень важную основу нашего понимания себя и окружающего мира. Давая себе возможность осознанно воспринимать происходящее, мы учимся анализировать различные ситуации, не принимая поспешных, сумбурных решений. Тем самым мы защищаем себя от стрессов, конфликтных ситуаций, от чрезмерного напряжения и переживаний. Более того, умение сосредоточиться дает нам преимущество достигнуть эмоционального равновесия.

Метод медитации «осознанное дыхание» очень прост, но является тем не менее эффективным средством повышения концентрации и эмоциональной устойчивости. Дыхание, как объект сосредоточения нашего внимания представляет собой очень интересный процесс. На начальных этапах знакомства с медитациями именно этот метод позволяет легче привыкнуть к концентрации на процессе. Поскольку дыхание является естественным процессом, наблюдение за ним мотивирует и вдохновляет практикующего.

Итак, плавно переходим к нашей Медитации осознанного дыхания:

1. Постепенно настраиваемся на медитацию. Мы сидим в удобной позе, со скрещенными ногами. Седалищные кости прижаты к полу. Спина ровная. Макушкой тянемся вверх. Круговым движением назад расправляем плечи, раскрывая грудную клетку, освобождаясь от любого напряжения. Руки расслабленно лежат на коленях. Ладони направлены вверх. Большой и указательный пальцы соединены, замыкая энергетическую цепь в нашем теле.
2. Чувствуем, как поток мыслей замедляется, и мы концентрируемся на внутреннем спокойствии, расслабленности и на приятном чувстве наполненности всего нашего тела. Начинаем ощущать потоки воздуха, которые естественным образом, без усилия, входят в наше тело на вдохе и выходят из него с выдохом. Дышим глубоко и медленно, стараясь делать выдох более продолжительным.
3. Полностью направляем наше внимание на процесс дыхания, отпуская все посторонние мысли. После каждого выдоха мысленно считаем циклы нашего дыхания. Если наше внимание рассеивается, то мы спокойно снова возвращаемся к объекту нашего наблюдения.
4. Постепенно перестаем мысленно вести счет, продолжая наблюдать за естественным процессом дыхания. Ощущаем, как на вдохе мы наполняемся спокойствием и теплотой, а на выдохе отпускаем все тревоги и напряжение. Следуем за естественным потоком дыхания. Если наш ум начинает отвлекаться на посторонние мысли и размышления, мы терпеливо и спокойно возвращаем внимание на процесс дыхания. Мы чувствуем, как наше тело становится легким и все больше наполняется радостью, счастьем и гармонией.
5. Мы медленно направляем наше внимание на ощущения, которые присутствуют в нашем теле на вдохе и на выдохе. Стараемся почувствовать, услышать малейшие, даже трудноуловимые изменения в нашем теле, наблюдаем за этими ощущениями.
6. Если мы чувствуем какую-либо эмоциональную тяжесть, какие-то неприятные эмоции или дискомфорт, на выдохе мы позволяем себе плавно отпустить это и

ощутить внутренний баланс, волны тепла и покоя, которые окутывают все наше тело от кончиков пальцев до макушки.

7. Пребываем в этом комфортном, приятном состоянии еще какое-то время. Дышим глубоко и спокойно.
8. Постепенно готовимся к завершению нашей медитации, плавно возвращаемся в состояние «здесь и сейчас». Глаза все еще прикрыты. Складываем ладони вместе, растираем их до тех пор, пока не почувствуем приятное тепло, а затем мягко накрываем ладонями глаза и медленно открываем глаза.

Заключительная часть

Выводы

Итак, комплекс асан, медитации и «осознанного дыхания» практиковался на протяжении 21 дня. Практикующие вели дневник наблюдений и каждый день кратко записывали какие-либо новые ощущения, идеи. В конце каждой недели они составляли более подробный отчет, а по истечению 21 дня они выполнили тест еще раз и подробно описали свои наблюдения, изменения, возникшие в ходе практики, в целом эмоциональное состояние.

После анализа всех отчетов, можно сделать следующие выводы:

1. Основными моментами, которые в своих отчетах отметили все участники (100%) было общее улучшение настроения, снижения уровня беспокойства, улучшение в разы концентрации и внимания. Было также отмечено, что у всех произошли позитивные изменения на физическом плане, что повысило чувство уверенности в себе и еще больше придавало мотивации практике. Заметно улучшилась гибкость тела. Большинство участников отметили улучшение баланса, как на физическом, так и на психологическом уровне.
2. Также практикующие (примерно 70%, особенно на последней неделе практики) отметили развитие способности осознанно и более адекватно оценивать различные неприятные, неожиданные ситуации, что, в свою очередь, привело к снижению негативных эмоций и повысило общий уровень эмоциональной устойчивости.
3. Из явных физических улучшений, можно отметить следующие:
 - У 50% участников сократились время от времени появляющиеся головные боли, что также говорит о улучшении внутреннего эмоционального состояния,
 - 90% отметили улучшение работы желудочно-кишечного тракта и как результат появление легкости в организме,
 - 100% отметили снижение веса и улучшение общего тонуса мышц.
4. 30% участников практиковали данный комплекс по вечерам. Они отмечали более глубокий сон после практики и прилив сил утром. Те же, кто практиковал по утрам, говорили о появлении энергии, собранности и гармонии.
5. В общем, большинство участников в той или иной степени, отметили появление «замедленности, плавучести», осознания момента «здесь и сейчас».

Подводя итоги данного исследования, можно сказать с уверенностью, что комплекс асан, медитации и дыхания очень эффективно и благотворно повлиял на общее эмоциональное состояние практикующих. В общем, улучшилась концентрация, повысилась работоспособность; особенно на последней неделе практики, был отмечен более быстрый и качественный переход к расслаблению и более успешные попытки остановки потока мыслей. Улучшилась осанка, что говорит о развитии мышечного корсета, поддерживающего позвоночник. Таким образом, можно подтвердить гипотезу о том, что практика йоги положительно влияет как на весь организм человека в целом, так и на эмоциональный фон, помогая избавиться от чувства тревожности и беспокойства.

Что же касается психосоматического аспекта, который мне бы очень хотелось изучить более подробно, то, к сожалению, в рамках данного исследования я могу отметить только улучшение эмоционального состояния, и как результат этого - профилактику психосоматических заболеваний за счет адекватной реакции на негативные стрессоры. Однако, чтобы полностью проанализировать возможность проживания глубоко осевших, негативных эмоций и «вытаскивание» их с помощью практики асан и медитации, нужно выделить более долгий промежуток времени на исследование и изучить более обширную теоретическую базу по психологии и психосоматике.

Тем не менее, по словам практикующихся, данное исследование было очень интересным и приятным. Они отметили, что несмотря на довольно простой комплекс, результаты были весьма впечатляющими и позволили посмотреть на различные жизненные ситуации под другим углом. У нескольких человек возникло очень сильное желание и дальше практиковать йогу и попробовать различные другие дыхательные практики и медитации. Я полагаю, что несмотря на то, что не на все изначально поставленные вопросы были найдены четкие ответы в ходе данного исследования, можно сказать, что оно благотворно повлияло на людей, привнесло что-то новое в их жизнь, позволило более осознанно взглянуть на свои эмоции и реакции, а соответственно сделать шаг навстречу более полноценной и счастливой жизни.

Список литературы

1. Йога Дипика: прояснение йоги / Б. К. С. Айенгар. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017. – 494с.
2. Сердце йоги: Принципы построения индивидуальной практики. Дешикачар Т. К. В. / - М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. – 272с.
3. Хатха-йога Прадипика.
4. Франц Александер. Психосоматическая медицина.
5. Лиз Бурбо. Слушай свое тело.
6. <http://psychologia.ru/psihosomatika/127-psyhosomatika.html>