

## «WHERE IS MY MIND»

ЧЕТВЕРКА ВСЕРЬЕЗ ПРАКТИКУЮЩИХ И ИЗУЧАЮЩИХ РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ, КАК ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ ВЛИЯЮТ НА ГОЛОВУ.

Текст **Анастасия Одинцова**

1

### ДМИТРИЙ БЕЛЯЕВ,

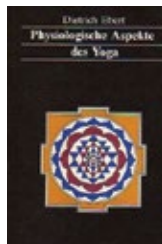
*сертифицированный преподаватель хатха-йоги, семейный врач, психиатр, член Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии (АТПП), член Федерации йоги России*

Согласно труду Дитриха Эберта «Физиологические аспекты йоги», не было зафиксировано влияния практики йоги на морфологию мозга, однако установлено ее воздействие на функции мозга и, главное, поведение человека.

В данный момент меня интересует проблема «профессиональной» деформации личности у отдельной категории лиц, практикующих йогу. Нередко в йогу приходят люди, страдающие такими пограничными психическими расстройствами, как психопатии. Ведущий признак этих расстройств – социальная дезадаптация. Будучи не в силах разрешить свой конфликт с социумом и опираясь на «магическое мышление», такие «практики» стремятся убежать от своих проблем в альтернативную картину мира в надежде, что все конфликты разрешатся сами собой. Они не понимают, что получаемая от йоги психическая энергия долж-

на ими использоваться именно для разрешения внутренних конфликтов, и ждут при этом некоего внешнего чуда. Часто у них формируется сверхценная идея самосовершенствования, которую они всеми силами стремятся воплотить в жизнь, руководствуясь предписаниями, которые давались практикам йоги многие сотни лет назад и потеряли актуальность в современном обществе. В результате у таких людей происходит обострение психопатической симптоматики, что ведет к дальнейшему «выпадению» из социума.

В то же самое время психически здоровый человек, увлекшийся йогической практикой, может пройти через различные стадии переоценки своей системы ценностей, но полученные при этом результаты гармонично интегрирует в свою жизнь, не ограждая себя от социума. Правильная практика со временем приводит человека к состоянию тотальной осознанности, внутренней свободы и избавлению от иллюзий. Каждое мгновение его жизни наполняется глубинным смыслом, делая счастливым в состоянии здесь и сейчас.





## 2

Безусловно, практика йоги оказывает воздействие на функции головного мозга. Дело в том, что наш мозг может работать в разных ритмах, смена которых происходит как минимум каждые сутки.

Наше привычное состояние бодрствования – это так называемый бета-ритм, позволяющий нам анализировать, планировать и функционировать в социальной сфере, чему способствует высокая активность коры головного мозга. Противоположность ему – дельта-ритм – глубокий естественный. Практика йоги (и медитации как ее неотъемлемой части) настраивает наш мозг на альфа-ритм – спокойное бодрствование. Это состояние более замедленное, нежели привычное «социальное» бодрствование, но это еще не сон и даже не полудрема (тета-ритм).

Альфа-ритм – активное состояние, но эта активность особенная, поскольку направлена внутрь. И в практике асан, и в медитации мы стараемся сосредоточиться на ощущениях своего тела и на процессе дыхания. Говоря научным языком, развиваем проприорецепцию и тем самым активизируем подкорковые структуры мозга. И дыхание здесь выступает связующим звеном: когда мы наблюдаем естественное дыхание, не вмешиваясь в этот процесс, кора (через ее функцию внимания) и подкорка (через ее функцию дыхания) начинают синхронизироваться! Другими словами, происходит синхронизация сознания и бессознательного.

Некоторые современные исследователи видят в этом практически неисчерпаемые возможности самовыздоровления и самообновления организма за счет того, что вытесненные в бессознательное непрожитые негативные эмоции «озаряются» лучом сознания. Речь идет не только об эпизодах из раннего детства, но и о процессе родов и даже о внутриутробном периоде.

Мне довелось испытать подобное на своем опыте – и «вспомнить» историю из моего внутриутробного периода. Как выяснилось позже, реальную. Оглядываясь назад, я могу сказать, что этот момент оказался одним из ключевых в моей жизни. Он запустил ряд глубоких изменений как на внутреннем, так и на внешнем уровне и помог найти точку опоры в себе. Я убедилась, что мы во внутриутробном периоде прекрасно осознаем все, что происходит. Более того, испытываем глубокие чувства, которые впечатываются в память на всю жизнь.

## МАРИЯ СЕМИСТРЕЛЬНАЯ,

*преподаватель перинатальной хатха-йоги, йогатерапевт, перинатальный психолог, реабилитолог*  
[yogadinesh.com](http://yogadinesh.com)





3

**ЮРИЙ СИЛКОВ,**  
*инструктор хатха-йоги*  
[in-yoga.ru](http://in-yoga.ru)

В течение семи лет я практикую випассану в традиции Шри Сатья Нараяна Гоенки, ежедневно выделяя для этого два часа – утром и вечером. Все это время происходила трансформация сознания, но в итоге правильная практика привела к пониманию моего предназначения. Были мысли о монашестве и уходе из социума, затем я отказался от работы системным администратором в пользу инструктора йоги, и наконец пришел к созданию семьи и рождению сына, что, кстати, не мешает нам с женой регулярно практиковать випассану.

В течение первого года я не замечал плодов практики. И правильно, ведь когда вы сажаете семя, требуется несколько лет, чтобы его про-

растить. Единственное – в социальном плане я стал отстраненным. После года практика превратилась в хорошую привычку, я уже не мог себе в ней отказать. Ум стал спокойнее и чище.

Через два года у меня начала улучшаться память, и это позволило получить второе высшее образование – лингвистическое, несмотря на то, что я никогда не имел склонности к языкам. Затем я отправился в Индию для прохождения курса сатипаттаны (великого учения об осознанности) и не столкнулся с проблемой языкового барьера, поскольку одним из плодов випассаны является принятие собственных ошибок: ты легко учишься на них и двигаешься дальше.



А дальше меня ждали более длительные курсы медитации – 20-дневные. Это уже совсем другой уровень техники: ты живешь и медитируешь один в келье, никаких наставлений, переживаешь высокую концентрацию, чувствительность, раскрытие подсознательной части ума, очищение тонких слоев...

Впрочем, и на начальном 10-дневном курсе происходит масса открытий и преобразований личности. Человек погружается в непрерывную практику медитации с 4 утра до 9 вечера. Сначала, наблюдая за дыханием, он замечает непостоянство ума (появляются какие-то образы, воспоминания), затем начинает «вылезать» все, что накопилось внутри: агрессия, страхи, боль... Практически все сталкиваются с болью в теле, и я не исключение. Неподвижное положение сидя дает о себе знать: болят колени, спина. Так проявляются подсознательные напряжения ума. Мы учимся работать с болью, не отождествляя себя с ней. И она сменяется нейтральными, пустыми, даже приятными ощущениями, а затем могут возникать сильные экзотические переживания, когда действительно очень хорошо. Это можно сравнить с наркотическим опьянением. Некоторые переживают мистические состояния: выход из тела, видения и пр. Но это не самоцель медитации, мы не должны гнаться за подобными переживаниями, необходимо только отрешенно наблюдать – ведь все преходяще.

В конце концов, для меня главный критерий успешности практики – спокойная счастливая жизнь и прекрасные отношения с близкими людьми.



Занятия йогой помогают активизировать и развивать малоактивные зоны головного мозга, способствуют формированию новых нейрон-

ных связей, воздействуют на работу трех функциональных блоков мозга. Последние двадцать лет рождаются дети со слабостью подкорковых структур головного мозга. Эти структуры отвечают за всю энергетику организма. Дефицит энергоресурса не дает правильно включаться всем развивающимся функциям: правому и левому полушариям, межполушарным взаимодействиям, лобным долям. Для решения этих трудностей был создан новый метод – йоганейротерапия. Его авторы – я и Елена Ермалинская. Возник он как сочетание принципов хатха-йоги и нейропсихологической методики активирования различных зон мозга.

Йога со всем ее арсеналом упражнений (растяжки, релаксация, дыхательная и глазодвигательная гимнастика и пр.) способна откорректировать работу подкорковых структур головного мозга, насыщая человека энергией.

Любая последовательность в йоге, скажем сурья-намаскар, – это некий план, который необходимо держать в голове, а за планирование отвечают лобные доли. Соответственно, мы способствуем их развитию, продумывая сочетание дыхания с движениями и создавая сложную кинетическую мелодию.

Поскольку йога предусматривает постоянную работу с телом и его расположением в пространстве, активизируется правое полушарие головного мозга, которое отвечает за пространственные и квазипространственные представления. Оно же ответственно за творческий потенциал.

И наконец, замечательный эффект практики – измененное состояние сознания, или естественный физиологический транс, в который мы погружаемся, отслеживая телесные ощущения. В этом физиологическом состоянии мозг начинает работать органично, выстроенно, без перевозбуждения, включаются естественные механизмы саморегуляции. ●



## ЕКАТЕРИНА ЛЕБЕДЕВА,

*руководитель Нейропсихологического центра адаптации и саморегуляции, клинический психолог, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги [neuro-psychol.ru](http://neuro-psychol.ru)*