

*योगा* *योगिया*



РОБЕРТ БУТЕРА

ЭРИН БАЙРОН

СТАФФАН ЭЛГЕЛИД

Й О Г А -  
АНТИСТРЕСС

МЯГКО УСПОКАИВАЕТ.

СНИМАЕТ ТРЕВОГУ

**БОМБОРА™**

Москва 2021

УДК 796.4  
ББК 75.6  
Б93

Robert Butera, PhD; Erin Byron, MA; Staffan Elgelid, PhD, PT  
YOGA THERAPY FOR STRESS AND ANXIETY

**Бутера, Роберт.**  
Б93 Йога-антистресс. Мягко успокаивает. Снимает тревогу / Роберт Бутера, Эрин Байрон, Стаффан Элгелид ; [пер. с англ. Е. Спириду]. — Москва : Эксмо, 2021. — 320 с. — (Йогалогия).

Спортивная йога доступна каждому, но постижение ее сути — духовного развития и баланса — доступно немногим.

Книга станет вашим учителем и наставником на пути к достижению гармонии и спокойствия, о которых вы давно мечтали.

Ежедневный стресс, саморазрушение и тревога начнут обходить вас стороной, когда вы впустите в свою жизнь истинную практику.

УДК 796.4  
ББК 75.6

Translated from Yoga Therapy for Stress and Anxiety: Create a Personalized Holistic Plan to Balance Your Life Copyright

© 2015 Robert Butera, PhD, Erin Byron, MA and Staffan Elgelid, PhD, PT Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA www.llewellyn.com Any images included within this product are intended for use in this product only and are not to be extracted for other products, applications or promotional usage.

© Спириду Е., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-699-98160-1

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга  
ЙОГАЛОГИЯ

**Бутера Роберт, Байрон Эрин, Элгелид Стаффан**  
**ЙОГА-АНТИСТРЕСС**  
**Мягко успокаивает. Снимает тревогу**

Директор редакции *Е. Капёв*. Руководитель отдела *О. Усольцева*  
Ответственный редактор *Т. Кальницкая*. Выпускающие редакторы *Д. Бизяева, А. Боровой*  
Художественный редактор *Л. Петров*. Технический редактор *Л. Зотова*  
Компьютерная верстка *М. Лазуткина*. Корректор *Н. Арацкая*

В оформлении переплета использована фотография: lenina11only / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация / Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом

регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления/Подписано в печать 03.12.2020. Формат 70x100 1/16.

Гарнитура «Petersburg». Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,93.

Доп. тираж 1000 экз. Заказ



book 24.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

ISBN 978-5-699-98160-1



9 785699 981601 >

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги



# Содержание

<i>Список упражнений</i>	7
<i>Список Поз йоги</i>	10
<i>Предисловие</i>	15
<i>Вступление</i>	17
<b>Часть I. ИСТОЧНИКИ СТРЕССА И ТРЕВОГИ</b> .....	<b>27</b>
<i>Глава 1. Роль йога-терапии в снятии стресса и тревоги</i>	29
<i>Глава 2. Как наши убеждения приводят к стрессу и тревоге</i>	50
<i>Глава 3. Пересмотр своих убеждений</i>	69
<i>Глава 4. Влияние тревоги на слои нашего существа (коши)</i>	96
<b>Часть II. ПЯТЬ ПУТЕЙ ЙОГИ</b> .....	<b>119</b>
<i>Глава 5. Йогический путь психологии (Самопонимание)</i>	121
<i>Глава 6. Йогический путь интеллекта         (Выбросить стресс из своей головы)</i>	152
<i>Глава 7. Йогический путь здоровья</i>	171
<i>Глава 8. Йогический путь работы</i>	193
<i>Глава 9. Йогический путь отношений и эмоций</i>	217
<b>Часть III. ЙОГА-ТЕРАПИЯ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ</b> .....	<b>241</b>
<i>Глава 10. Преодоление барьеров к свободной от тревоги жизни</i>	243
<i>Глава 11. От управления стрессом к его преобразованию</i>	261

<b>Приложения</b> .....	<b>281</b>
<i>Приложение А. Язык йоги</i>	283
<i>Приложение В. Как позы йоги влияют на стресс и тревогу</i>	284
<i>Приложение С. Как найти терапевта комплексной йога-терапии?</i>	299
<i>Выражение признательности</i>	305
<i>Рекомендуемая литература</i>	308
<i>Словарь санскрита и часто используемых английских терминов</i>	310
<i>Для связи с авторами</i>	316

# Список упражнений

## Часть I

### Глава 1

- Определите намерения 34
- Решиться на перемены 38
- Привнести намерение (санкальпу) в свои асаны 39
- Утреннее дыхание 43
- Даосская практика «Внутренняя улыбка» 44
- Диафрагмальное дыхание (дыхание животом) 46

### Глава 2

- Опыт воздействия тревоги и страха 53
- Кто я? 54
- Доступ к Высшему Я 56
- Мыслительные модели/мыслеформы 58
- Переориентация повлиявшего на вас опыта 60
- Встреча с внутренним антропологом 61
- Вера определяет результаты 63
- Осознание мыслей 65
- Осознание напряжения 66

### Глава 3

- Учитывать приоритеты 71
- Сознательное самоисследование 73
- Игра с восприятием и реальностью 77
- Сознание, мыслеформы и чувственные модели 80
- Небольшие ежедневные изменения 83

## 8 *Список упражнений*

Осознанность в асанах	84
Отпускающее расслабление	94

### **Глава 4**

Изучение пяти слоёв	99
Уход от тревожности	101
Дыхание сквозь тревогу	104
Сенсорные стратегии самообслуживания	108
Визуализация для расслабления	108
Техника расслабления «Сканирование тела»	110
Самовнушение	113
Духовная реализация через ваше Высшее Я	115

## **Часть II**

### **Глава 5**

Культивирование принципа непричинения вреда	124
Позы и созерцание противоположной установки	129
Расслабление с использованием намерения (установок)	139
Вы становитесь теми, чем вы дышите	140
Длительный выдох	141
Образ жизни и беспокойство	143
Успокоение чувств	145
Медитация для вашего типа	147

### **Глава 6**

Забота о себе: планирование	154
Сегодняшний день	154
Оценка и реакция	155
Анализ ожиданий	157
Позвольте другим воодушевлять вас	158
Привычные верования	160
Разнообразие асан	161
Расшифровка «сканирования» тела	165
«Когда я умру...»	166
Ваше Высшее Я	167

### **Глава 7**

Концентрация на чакрах при помощи йоги	174
Самоанализ дыхания	178
Жизненная энергия и дыхание	179
Очищение энергии стресса	181
Осознанное питание и энергия пищи	187
16-точечная релаксация	189



### **Глава 8**

Ваш ум на работе	196
Прочувствуйте то, что вы выполняете	197
Оценка влияния технологий	199
Найти причину стресса на работе	205
Осознанность на работе	209
Четыре заповеди йогического пути работы	213
Цель и четыре заповеди йогического пути работы	214

### **Глава 9**

Выявление психосоматических тенденций	218
Позы йоги, развивающие любовь к себе	221
Слушать сердцем	226
Сердечное расслабление	227
Укрепление межличностных границ	230
Самодостаточность/Опора на себя в отношениях	231
Переключение напряжения	235
Жизнь — великая комедия	237
Сообщество	238

## **Часть III**

### **Глава 10**

Уловки ума	244
Выявить причину сопротивления	246
Слышать то, что пытается вам сказать ваш ум	247
Что вы уже делаете?	248
Образ свободной от тревоги жизни	249
Мобилизация	250
Полноценный отдых	252
Комплекс асан перед сном	253
Колесо жизни	258

### **Глава 11**

Проживание намерения	261
Климат-контроль	262
Поддержание и продолжение	264
Настройка вашего сообщества	267
Поддержка единомышленников	268
Партнер по трансформации	270
Бонус-практика: заманить нервную систему в состояние расслабления	270

## **Приложение С**

Моя йога-терапия	302
------------------	-----

# Список Поз йоги

## Часть I

### Глава 1

Привнести намерения (санкальпу) в свои асаны

- a. Ястикасана / Павана Муктасана (Поза Трости/ Поза Освобождения Ветра) 40*
- b. Сету Бандхасана (Поза Моста) 40*
- c. Поза восстановления с наклоном вперед 41*
- d. Супта Ардха Чандрасана (Поза Полумесяца) 42*
- e. Супта Матсиендрасана (Поза скручивания лежа) 42*

### Глава 3

Осознанность в асанах

- a. Тадасана (Поза Горы) 85*
- b. Таласана (Поза Пальмового Дерева) 86*
- c. Врикшасана (Поза Дерева) 87*
- d. Ардха Чандрасана (Поза Полумесяца) 88*
- e. Вирахдрасана I (Поза Героя I) 89*
- f. Ардха Паишчимоттанасана (Поза растягивания спины в полулотосе) 90*
- g. Бхуджангасана (Поза Кобры) 90*
- h. Ардха Матсиендрасана (Поза скручивания спины сидя) 91*
- i. Дханурасана (Поза Лука) 92*
- j. Баласана (Поза ребенка) 92*
- k. Випарита Карани (Перевернутая поза) 93*

## Часть II

### Глава 5

Позы и созерцание противоположной установки

- a. Таласана (Поза Пальмового Дерева) 131
- b. Врикшасана (Поза Дерева) 132
- c. Вирахдрасана II (Поза Героя/Воина II) 133
- d. Чакрасана (Поза Колеса) 134
- e. Ардха Матсиендрасана (Поза скручивания спины сидя) 135
- f. Пурна Титали (Поза Бабочки) 136
- g. Симхасана (Поза Льва) 136
- h. Устрасана (Поза Верблюда) 137
- i. Ананда Баласана (Поза Счастливого Ребенка) 138
- j. Макарасана (Поза Крокодила) 138

### Глава 6

Разнообразие асан

- a. Ястикасана / Павана Муктасана (Поза Трости/ Поза Освобождения Ветра) 162
- b. Сету Бандхасана (Поза Моста) 162
- c. Поза восстановления. Наклон вперед 163
- d. Супта Ардха Чандрасана (Поза Полумесяца) 164
- e. Супта Матсиендрасана (Поза скручивания лежа) 164

### Глава 7

Концентрация на чакрах

- a. Боковой наклон стоя 175
- b. Эка Пада Капотасана (Поза Голубя) 176
- c. Адхо Мукха Шванасана (Поза Собаки мордой вниз) 176
- d. Йога Мудра (Символ Йоги) 177

### Глава 9

Позы йоги, развивающие любовь к себе

- a. Сукхасана (Легкая сидячая поза) 221
- b. Паригхасана (Поза Замка/Засова) 222
- c. Салабхасана (Поза Саранчи) 223
- d. Апанасана (Поза, освобождающая ветры/Поза «коленей к груди») 223
- e. Перевернутое действие, поднятие противоположных рук и ног 224

### Глава 10

Комплекс асан перед сном

- a. Маджариасана/Битиласана (Поза Кошки/Поза Коровы) 254

## 12 Список Поз йоги

- b. Аджанеясана* (Низкий выпад с вариацией наклона в сторону) 255-256
- c. Вариант поворота сидя* 257
- d. Сасангасана* (Поза Кролика) 257
- e. Шавасана* (Поза Мертвеца) 258

### **Глава 11**

Бонус-практика: заманить нервную систему в состояние расслабления

- a. Тадасана* (Поза Горы) 271
- b. Урдхва Хастасана* (Вытяжение рук вверх стоя) 272
- c. Уттанасана* (Наклон вперед стоя) 273
- d. Аджанеясана* (Поза низкого выпада) 273
- e. Кумбхакасана* (Поза Планки) 274
- f. Бхуджангасана* (Поза Кобры) 275
- g. Адхо Мукха Шванасана* (Поза Собаки мордой вниз) 275

Практики, движения и методы, описанные в этой книге, не могут являться альтернативой профессиональной диагностике и лечению.

Авторы и издатель настоящей книги не несут ответственности за какие-либо травмы и увечья, а также за любые другие негативные последствия, которые стали результатом следования приведенным в ней инструкциям и советам. Мы настойчиво рекомендуем вам проконсультироваться с профессиональными врачами до начала любого лечения или программы упражнений, чтобы определить необходимость и возможность подобной практики.



# Предисловие

## Об авторах

**Боб Бутера** — доктор наук<sup>1</sup>, на чей профессиональный выбор оказали влияние, с одной стороны, сильная вера и активное участие его деда в общественной жизни, а с другой — желание его родителей, чтобы в университете он взял йогу в качестве предмета для изучения (в то время у него не было особых возможностей для карьерного роста). Дисциплина, подразумевающая, кроме всего прочего, физическую активность, помогла Бобу в конечном итоге полюбить и понять взаимодействие тела и ума. Будучи еще студентом колледжа, Боб осваивал медитацию в ходе занятий боевыми искусствами, которые проходили в США, Японии и на Тайване.

К изучению йоги Бутера приступил во время учебы в колледже в 80-х годах. Боб прошел интенсивное персональное обучение йоге в Институте Йоги, где в 1989 году он провел шесть месяцев. Это привело к религиозному пробуждению и получению степени магистра богословия в Школе Религии Ерлхэм и последующему получению научной степени в области йога-терапии в Калифорнийском институте интегральных исследований.

Последние 25 лет Боб Бутера работает комплексным йога-терапевтом, обучая специалистов в этой области, в том числе преподавателей йоги и инструкторов по медитации. Боб является автором следующих книг: «Чистое сердце йоги», 2009 г. (*The Pure Heart of Yoga*) и «Медитация для вашей жизни», 2012 г. (*Meditation for Your Life*).

---

<sup>1</sup> В российской системе образования эта степень соответствует степени кандидата наук.