

УДК 233-852.3Й  
ББК 87.3(5Инд)  
Ш90

ONE SIMPLE THING: A New Look at the Science  
of Yoga and How It Can Transform Your Life  
Eddie Stern, foreword by Deepak Chopra

Copyright © 2019 by Edwin Stern, foreword copyright © 2019 by Deepak Chopra  
Published by arrangement with North Point Press, a division of Farrar,  
Straus and Giroux, New York.

Дизайн обложки — *Даниил Сергеев*

Фото, авторское право: [www.healthwire.fm](http://www.healthwire.fm)

**Штерн, Эдди.**

Ш90 One simple thing : почему йога работает? : новый взгляд на науку йоги /  
Эдди Штерн ; [перевод с английского М. Коробовой]. — Москва : Эксмо,  
2021. — 336 с. : ил. — (Йога. Искусство управлять собой).

ISBN 978-5-04-113128-9

Эта книга блестяще выстраивает связи между древнейшими учениями индийских мудрецов и современным светским обществом. Опираясь на современные нейронауки, древнюю мудрость и собственный опыт, автор рассказывает, как регулярная практика йоги может преобразовать наше тело, нервную систему, мозговую деятельность и, таким образом, кардинально изменить качество нашей жизни к лучшему.

Эдди Штерн — всемирно известный учитель и исследователь йоги, соавтор мобильного приложения «The Breathing», руководитель международной конференции «Yoga&Science». Он практикует и изучает йогу, санскрит и смежные дисциплины с 1987 года.

УДК 233-852.3Й  
ББК 87.3(5Инд)

ISBN 978-5-04-113128-9

© Коробова М., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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

ЙОГА. ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ

Штерн Эдди

**ONE SIMPLE THING**  
**ПОЧЕМУ ЙОГА РАБОТАЕТ?**  
**НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА НАУКУ ЙОГИ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *М. Виноградова*  
Ответственный редактор *Е. Никишихина*  
Продюсер *Н. Давыдова*  
Координатор *Л. Гречаник*  
Редактор *А. Шайдуллина*  
Редактор, кроме главы 11 *А. Позняк*  
Редактор главы 11 *Я. Комарницкая*  
Младший редактор *А. Субботина*  
Художественный редактор *Е. Пуговкина*  
Компьютерная верстка *Н. Зенков*  
Корректоры *И. Львова, Л. Снеговая*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123008, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Вензулы: «ЭКМО» АКБ Бағаласы,  
123308, Ресей, қана Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимарат, 20 кабинет, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Түсір бейнесі: «Эксмо»  
**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасындағы импорттауды «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Дистрибутор и распространитель на прямую торговлю на производстве,  
в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасындағы дистрибутор және өзінің бойынша аралық-палаттарды  
кабылдаудың өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дамбровский көш., 3-ы, литер Б, офис 1,  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@yandex.kz](mailto:RDC-Almaty@yandex.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған





Дата изготовления / Подписано в печать 16.10.2020. Формат 70x90<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,5. Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

мы в соцсетях:

   [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks)  [bombora](https://www.telegram.com/bombora)  
[bombora.ru](http://bombora.ru)

ISBN 978-5-04-113128-9



9 785041 131289 >

16+

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

**ЛитРес:**  
«Всё новое до нас»



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.  
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail:** [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
**international@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail:** [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail:** [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**  
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербург**  
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург**  
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**  
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**  
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**  
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**  
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»  
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Украина:** ООО «Форс Украина»  
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**www.book24.ru**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

*Моей Королеве  
и моей Красавице посвящается.*

# СОДЕРЖАНИЕ

**ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА ДИПАКА ЧОПРЫ 7**

**ВВЕДЕНИЕ 13**

**1. Что такое йога? 17**

**2. Восемь ветвей 37**

**3. Практика поз 43**

**4. Место осознанности 71**

**5. Где находится мой ум? 93**

**6. Кто я? 109**

**7. Две первые ступени йоги 121**

**8. Внутренняя энергия 137**

**9. Дыхание как дух 157**

**10. Рекомендации к практике 167**

**11. Нервная система: Восток и Запад 185**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ 257**

**ПОСЛЕСЛОВИЕ 263**

<b>ПРАКТИКА А:</b>	
Резонансное дыхание	<b>267</b>
<b>ПРАКТИКА В:</b>	
Унилатеральное дыхание, или дыхание через одну ноздрю	<b>277</b>
<b>ПРАКТИКА С:</b>	
Медитация любящей доброты	<b>279</b>
<b>ПРАКТИКА D:</b>	
Сканирование тела	<b>291</b>
<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b>	<b>305</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЯ</b>	<b>325</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b>	<b>329</b>
<b>ОБ АВТОРЕ</b>	<b>333</b>



~ П Р Е Д И С Л О В И Е ~  
д о к т о р а  
Д И П А К А Ч О П Р Ы

**НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД** может показаться странным, что ум представляет собой проблему для человека. Еще более странным будет утверждение, что ум и есть проблема для самого ума. Свидетельства страданий, которые приносит людям их мышление, все больше проявляются в современном обществе (согласно одному из статистических исследований, число американцев, проходящих длительный курс приема антидепрессантов, удвоилось по сравнению с 2010 годом; людей, принимающих на регулярной основе препараты от беспокойства, стало на миллионы больше). Любое решение, способное положить конец такого рода страданиям, будет приветствоваться с огромной надеждой и облегчением — или так можно полагать.

Ум способен настолько потеряться сам в себе, что сама идентичность человека становится запутанной, противоречивой и неясной. Когда Руми спрашивает: «Кто есть я? Посреди всего потока мыслей», то его слова находят отклик в каждом современном человеке. Абсолютная



хаотичность ума пугает, и попытка найти спасение от страданий, погружаясь в очередной поток мыслей, не работает.

Проницательная, написанная очень выразительным языком и охватывающая широкий спектр тем книга Эдди Штерна о йоге предлагает оптимистичный взгляд на перечисленные выше вызовы. Эдди не ограничивается одним только терапевтическим аспектом йоги. В главах этой книги представлено исцеляющее знание основ философии йоги, объясняется универсальность этого учения, его потенциал помощи уязвимым сообществам и людям, скованным самым жестоким видом страдания, включая заключенных в тюрьмах. Исцеление посредством «одной простой вещи», регулярной и преданной практики йоги, является сутью послания автора.

Принять необходимость исцеления непросто, и особенно необходимость исцеления человеческой психики. Руми противостоял уму, преисполненному, казалось бы, случайными мыслями. Наше сознание сейчас перегружено видеоиграми, социальными сетями и интернетом. Это показалось бы совершенно незнакомым жителю средневековой Персии и Древней Индии. И все же Руми, как и любой другой пробудившийся человек, знает, что люди проводят всю жизнь в отрицании, страхе перед своими собственными импульсами и желаниями, которые управляют ими. Часть такой жизни — социальный конформизм и полная уверенность в том, что самые темные аспекты психики нужно подавлять.

Когда Уильям Блейк прогуливался по улицам Лондона XVIII столетия, «печать бессилия и горя», которую он видел на лицах встречаемых прохожих, была результатом «умом выкованных цепей». Это выражение я запомнил и долгое время храню в глубинах памяти. Когда ум функционирует одновременно как тюремный

надзиратель и как заключенный, поиск возможности остановить психические страдания кажется в высшей степени затруднительным. Даже попытка мотивировать людей к этому утомительна.

Эдди Штерн обладает большим опытом преподавания и чтения лекций на тему йоги. Он хорошо понимает, как мотивировать своих учеников и тех, кто только делает первые шаги в изучении йоги. Лично для меня самой увлекательной частью книги стало аккуратное выстраивание связи между древнейшими учениями индийских мудрецов и современным светским обществом. В настоящее время йога находится на гребне популярности, но тренды изменчивы. Эдди знает, что без регулярной практики йоги, без целостного представления о ее потенциале существует реальная опасность того, что йога станет преходящим явлением.

Традиционное учение представляет йогу как единение, что означает преодоление идеи об отдельности «я» от мира. Разделенность является противоположностью единения, а эта раздвоенность, которая проникла в каждого из нас, — это отделение ума от его собственной природы. Вы можете подходить к изучению йоги с разных сторон. Такая возможность предоставляется этой книгой. Клетки почки, сердца или легкого уже объединены в своем естественном состоянии. Клетки не сомневаются в своем существовании. Они функционируют как одно целое и предлагают нам модель жизни как единого потока энергии и разума. Именно эта взаимосвязь между умом и биологией является основной линией учения Эдди Штерна о йоге.

Можно обратиться к другим неприятным признакам разделенности. Они выражаются в трудностях в отношениях между людьми, социальных разногласиях и всевозможных видах саморазрушительного поведения, включая разного рода зависимости,

которые людям свойственно скорее усугублять, чем устранять. Однако учение йоги изначально нацелено на разъединенность человека с его собственной природой. Если бы этого конфликта внутри нас не существовало, ум не был бы врагом самому себе. Тело не было бы заброшено как нечто не заслуживающее внимания, или то, чего принято сторониться или даже стыдиться (исключение составляют люди, одаренные совершенными и прекрасными телами, но и они вынуждены столкнуться с неизбежностью течения времени и старением).

Йога учит нас тому, что мы не можем решить проблему внутренней разобщенности, находясь в этом состоянии. Пока мы остаемся разобщенными, это подавляет нас. С этим состоянием можно работать тремя путями: смириться, исправить его или же отстраниться от него. К сожалению, и эти три способа обречены на провал по той же самой причине. Ум, который предпринимает попытку смириться со страданием, — это тот же самый ум, который испытывает состояние разделения. Фрагментированный ум подобен Шалтаю-Болтаю, чье падение неверно истолковано. Несомненно, королевская конница и даже вся королевская рать не смогут восстановить разбитое яйцо. Но и Шалтай-Болтай сам себя не сможет собрать. В этом и заключается настоящая проблема.

Йога помогает разрешить эту дилемму через утверждение истин, которые затем переносятся в практику йоги и медитации. Я уже привел пример истины, согласно которой мы не можем решить проблему, находясь внутри нее. Вот еще несколько истин из моего понимания.

Решение проблемы находится на уровне сознания, которое по своей природе является целостным, завершенным и неделимым.

Сознание, выступая источником всего творения, неизменно и вечно пребывает в своей чистой, неделимой форме.

Когда ум соединяется со своим источником — чистым сознанием, тогда решение найдено. Оно приходит не от попыток прекратить страдания, а через переживание состояния наполненности.

Тело, мозг, ум и Вселенная — это разные проявления сознания. Каждое из этих проявлений является саморегулирующимся, так же как и само единое целое. Клетка способна обеспечивать сохранность и благополучие своей жизни, находясь в состоянии совершенного баланса. То же верно на каждом уровне природы.

Когда теряется способность к саморегуляции, глубинной причиной этого считается потеря связи с целым. Переживание состояния чистого сознания помогает восстановить баланс. Это возвращает тело, мозг, ум и Вселенную в состояние единства.

Я знаю, следование йоге для возвращения Вселенной к ее естественному состоянию кажется невероятным, а само такое заявление — слишком масштабно для раскрытия на одной-двух страницах. Но когда йога возвращает нас к источнику и позволяет нам испытать состояние пробуждения, происходит не что иное, как преобразование нашей реальности вместе со всем остальным, вместе с нашей Вселенной.

При всей своей нынешней популярности йога в Индии окутана умопомрачительными сложностями, философскими спорами, бесконечными пререканиями по поводу древних текстов, соперничеством учителей и систем, которым не видно конца.

Я глубоко восхищаюсь Эдди Штерном за то, что он внес ясность и понимание в этот беспорядок. Будущее зависит от этой ясности и чуткости.

Подводя итог, нужно сказать, что эта книга — самый деликатный и доступный для понимания способ принятия йоги во всем ее потенциале. Поскольку потенциал человека безграничен — еще одна истина о сознании, йога открывает доступ к области возможностей, которые в противном случае были бы закрыты для ограниченного «я». Штерн не дает нам забыть о нашем нетронутым потенциале, что, возможно, является ключевым уроком, нашедшим отражение в его учении и его жизни.

## ~ В В Е Д Е Н И Е ~

**ВЕСНОЙ 2010 ГОДА** ученый-исследователь и физиотерапевт по имени Маршалл Хейгинс пришел в мою студию йоги в Сохо, в Нью-Йорке. Он хотел узнать, заинтересован ли я в разработке протокола научного исследования об изучении позитивного влияния йоги на состояние при гипертонии среди афроамериканского населения. Двадцатью двумя годами ранее я предпочел путешествие в Индию обучению в колледже. И с тех пор большую часть времени проводил в поездках по Индии, обучаясь, практикуя и читая все, что имеет отношение к йоге. Я чувствовал себя уверенно в этой тематике, но совершенно не знал даже самых основных принципов науки. Передо мной сидел хорошо образованный человек. Он предполагал, что я знаю что-то, и нуждался в моей помощи. Обладая или не обладая научными познаниями, я, конечно, ответил «да». Я даже не догадывался о том, что эта встреча перенесет мое внимание с изучения и запоминания древних текстов к исследованию того, что дает возможность йоге быть такой эффективной практикой.

Как один человек с болью в спине, другой — с повышенным давлением, третий — с проблемами пищеварения, а кто-то — в поисках смысла своей жизни могут прийти на один класс йоги, делать одни и те же базовые асаны и выйти, не только чувствуя себя лучше, но и с ощущением, что проблемы, которые не давали им покоя, отступили? Как, выполняя одну и ту же практику йоги, людям удавалось снизить уровень стресса, облегчить болевые ощущения в теле, улучшить функцию сердечно-сосудистой системы, снизить необходимость в лекарствах при диабете, почувствовать себя счастливее, реже злиться, улучшить сон и пищеварение? Если дать телу возможность, оно само восстановит нарушенный баланс. Оказалось, что позы йоги необязательно должны быть выполнены «хорошо» или «правильно», для того чтобы проявились эти положительные эффекты. Независимо от жесткости или гибкости тела, легкое оно или тяжелое, здоровое или нет, йога работает. Я предполагал, что это может быть связано с нервной системой, но не был уверен в том, как именно. Поэтому я начал изучать эту тему и беседовать с докторами.

Эта книга стала результатом моего исследования (а также тридцати лет практики йоги). Беседуя с врачами, я узнал о западном понимании нервной системы. Я был знаком с тем, что традиционные тексты йоги говорили о нервной системе, поэтому мог находить сходства, выдвигать гипотезы и затем обсуждать свои умозаключения со специалистами в области медицины. Я всегда старался понять, являются ли мои идеи и догадки значимыми в их восприятии. Так шаг за шагом идеи, которыми я делюсь в этой книге, приобрели окончательный вид. Я познакомился с изумительными исследованиями под руководством докторов Стивена Порджеса, Ширли Теллес, Бетани Кок и многих других. Я обращаюсь к их трудам множество раз в этой книге, чтобы пролить свет