

Йога Осозанности

от Джона Кабат-Зинна, автора книги *Full Catastrophe Living*

[см. видео [Йога 1](#) и [Йога 2](#)]

Как Вы, вероятно, уже поняли, привнесение осознанности в любую деятельность превращает её в своего рода медитацию. Внимательность существенно повышает вероятность того, что любая деятельность приведет к расширению Вашего взгляда на мир и понимания того, кто Вы есть. Большая часть практики - это просто напоминание себе о полноте бодрствования в противовес блужданию в своих грезах наяву...

Осознанная хатха-йога - это третий основной формальный медитативный метод, который мы практикуем в клинике стресса, вместе со сканированием тела и сидячей медитацией... Йога – с санскрита означает «узы». Практика йоги - это практика сближения или соединения тела и ума, проникновение в опыт их единства. Об ней можно также думать как о единстве, или связи человека и вселенной в целом...

Мы уже видели, что поза очень важна в сидячей медитации и что приведение тела в различные положения может оказать воздействие на психическое и эмоциональное состояние. Понимание языка своего тела и того, что оно говорит о нашем мироощущении и наших чувствах, может помочь скорректировать отношения и чувства уже благодаря простой смене физической позы...

Когда Вы практикуете йогу, Вы начинаете замечать разные, подчас довольно тонкие вещи. С их помощью Ваша точка зрения на тело, Ваши мысли и общее самоощущение могут измениться, когда Вы намеренно принимаете различные позы и остаетесь в них какое-то время, от момента к моменту уделяя им осознанное внимание. Практика, выстроенная подобным образом, чрезвычайно обогащает внутреннюю работу и расширяет её далеко за пределы телесных благ, которые естественным образом возникают при растяжении и укреплении тела...

Это непохоже на большинство упражнений и аэробных тренировок, и даже на многие занятия йогой, которые фокусируются на работе с телом. В таких подходах, как правило, подчеркивают прогресс, продвижение дальше, дальше и дальше. И не так много внимания уделяется искусству не-делания и не-усилия в занятиях физическими упражнениями, а также пребыванию в настоящем моменте, контакту с телом, психическими состояниями и процессами ...

Работайте в пределах возможностей Вашего тела, сформируйте намерение наблюдать и исследовать границу между тем, что может делать Ваше тело, и где оно говорит: «Остановись». **Никогда не выходите за эти пределы и не доходите до боли.** Некоторый дискомфорт неизбежен, но нужно научиться пребывать в здоровой «зоне растяжения», чтобы питать и развивать, а не разрушать свое тело при исследовании его границ и пределов. В клинике стресса основное правило состоит в том, что каждый человек сознательно берет на себя ответственность за понимание сигналов своего тела на занятии йогой. Это означает, что Вы прислушиваетесь к тому, что Ваше тело говорит Вам, и уважаете его сообщения, предпочитая консервативный или упрощенный вариант выполнения позы травме. Никто не сможет слушать Ваше тело за Вас.

© 1990 Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если у Вас есть физические ограничения, настолько серьезные, что Вы не можете начать практику йоги, достаточно практиковать ее мысленно, просто представляя себе, как Вы выполняете эти движения и/или позы. Неврологи считают, что когда мы представляем себе физическое движение, оно включает в себя те же двигательные нейроны, что и при физическом движении.