

18+

Ведана Солярис
Йога как биохакинг

Настройка тела, кодекс ума, ремонт души



Ведана Солярис

Йога как биохакинг. Настройка тела, кодекс ума, ремонт души

<https://litres.ru/74395428>

ISBN 9785007108478

Аннотация

Йога это не «ом» и поза лотоса. Это самый древний и самый мощный биохакинг на планете.

Забудьте о «духовных поисках» и резиновых ковриках за 10 тысяч. «Йога как биохакинг» — это пошаговое руководство по взлому вашего собственного организма. Хотите управлять давлением без таблеток? Отключить тревогу за 2 минуты? Поднять тестостерон или пережить менопаузу без приливов? Ответы — в вашем дыхании и движении.

И главный секрет: ваше тело умнее любых алгоритмов.

Содержание

Раздел 1. От BIOS к Атману — архитектура человека	6
Глава 1. Почему современный йог живёт хуже офисного клерка (и как это исправить)	6
Глава 2. Три тела, пять оболочек: карта человека-биокомпьютера	12
Глава 3. Ваши 7 контуров управления: от выделительной системы до интуиции	21
Глава 4. Биохакинг без веры: как проверить чакры на смарт-часах	32
Глава 5. Вагусный нерв — ваш главный хакерский порт	41
Глава 6. Дыхание как перезагрузка ядра: от икоты до самадхи	52
Глава 7. Гуморальный даосизм: гормоны по-йоговски	60
Глава 8. Энергия без эзотерики — что такое прана на языке митохондрий	72
Раздел 2. Железный санскрит — асаны для инженеров	84
Глава 9. Стоя на коврике, как стоять на бирже — укоренение в нестабильности	84
Глава 10. Тазобедренные суставы: где йога	95

встречается с лимфодренажем	
Глава 11. Позвоночник — антенна: скрутки для восстановления миелина	107
Глава 12. Лопатки как крылья: избавляемся от «айфоновой шеи» за 3 недели	118
Глава 13. Ноги-насосы: венозный возврат через виньясы	125
Глава 14. Кисти и запястья — не слабое звено (инженерный подход к балансам)	135
Глава 15. Асаны для кишечника: микробиом вами управляет — вы управляете асанами	146
Конец ознакомительного фрагмента.	150

Йога как биохакинг Настройка тела, кодекс ума, ремонт души

Ведана Солярис

© Ведана Солярис, 2026

ISBN 978-5-0071-0847-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Раздел 1. От BIOS к Атману — архитектура человека

Глава 1. Почему современный йог живёт хуже офисного клерка (и как это исправить)

Я наблюдаю за вами, люди в лосинах за 10 тысяч рублей. Вы стоите на коврике из пробки и натурального каучука. Вы пьёте куркуму с чёрным перцем. Вы трижды в неделю ходите на «медитацию осознанного дыхания», после которой проверяете лайки в соцсети.

А потом вы падаете. С простудой, которая не проходит три недели. С тревогой, которая не снимается ни одной асаной. С животом, который вздувается от «правильной» гречки. С усталостью, от которой даже Шавасана — не отдых, а провал в пустоту.

При этом ваш сосед — тот самый офисный клерк на дошке и колле. Он не знает слова «пранаяма». Он спит по 5 часов. Он ест на бегу. И он... бодрее вас. У него нет хронических запоров. У него не болит поясница от сидения в лотосе. И он не плачет в углу после «глубокой йога-терапии».

Обидно? Ещё бы.

Вот вам горькая правда: вы используете йогу как обезболивающее, а не как скальпель.

Вы пришли в йогу за расслаблением — и получили зависимость от расслабления. Вы искали осознанность — и нашли нарциссизм своего дыхания. Вы хотели здоровья — а создали ритуалы, которые маскируют симптомы.

Офисный клерк не делает вид, что он здоров. Он просто живёт. И в этой простоте — ужасная для вас правда: **его нервная система ещё не сломана йогой.**

А ваша — сломана.

Анатомия падения современного йога

Разберём по полочкам, дорогой мой. Я не ругаю. Я вскрываю.

1. Культ «глубокого дыхания»

Вы дышите животом так усердно, что сдвигаете вегетатику в парасимпатику насильно. Вы расслабляетесь, когда надо быть в тонусе. Утром — капалабхати. Вечером — уджайи. А организм не понимает: то ли вы бежите от тигра, то ли рожаете ребёнка. Результат — апатия, низкое давление, авитаминоз потому, что кишечник заснул от вечной «релаксации».

Клерк дышит как попало — и его симпатика включается ровно тогда, когда надо работать. И выключается, когда надо спать.

2. Асаны как наркотик «я молодец»

Вы скрутились в позу голубя, замерли, почувствовали прилив эндорфинов — и успокоились. Но проблема в тазобедренном суставе не ушла. Вы просто перегрузили связки. Офисный клерк, который хрустит шеей за компом, честнее вас — он знает, что это костыль.

3. Духовный обходной манёвр

Вам больно? А вы «подышите в это место». Вам грустно? А вы «пошлите любовь». Вы боитесь? А вы «отпустите контроль». Йога стала способом НЕ чувствовать тело, а не чувствовать его. Вы построили энергетический забор из мантр и пранаям — и спрятались за ним от реальной боли.

Клерк, если ему плохо, пойдёт к врачу или выпьет вина. Это честнее, чем годами «дышать в копчик».

4. Энергетический перфекционизм

Вы считаете чакры, чистые каналы, подъёмы кундалини. Вы проверяете, не течёт ли прана из левой ноздри. Вы боитесь «загрязнить ауру». А в это время ваш реальный организм: дефицит железа, инсулинорезистентность, дисбиоз. Потому что прана — это здоровые митохондрии, дураки.

Как исправить? (Не будет «любви и света»)

Ниже — протокол. Жёсткий. Для тех, кто устал быть красивым трупом на коврике.

Шаг 1. Запретите себе йогу на 2 недели.

Да-да. Ни одной асаны. Ни одной пранаямы. Ни одного «ом». Ходите. Спите. Ешьте мясо, если хочется. Ругайтесь

матом. Живите как клерк. Ваша нервная система должна забыть паттерн «йога = бегство от жизни».

Шаг 2. Верните одну — только одну — практику.

Но не ту, что нравится. А ту, что противна. Вы любите медленные прогибы? Делайте динамические наклоны. Вы фанат капалабхати? Дышите носом тихо и не выделяйтесь. Вы ненавидите балансы? Стойте в позе дерева 2 минуты в день без фанатизма.

Зачем? Чтобы сломать ритуал. Йога должна быть **инструментом**, а не **ритуалом**.

Шаг 3. Введите «грязный» чек-лист здоровья до практики.

Каждое утро перед ковриком отвечайте себе честно:

— Спал ли я 7 часов? (Если нет — никакой йоги, только валерьянка и спать)

— Ел ли я белок сегодня? (Если нет — съешьте яйцо, а не делайте Сурью Намаскар)

— Есть ли у меня запор? (Если да — наули запрещена, идите гулять)

— Мне реально больно или это «энергетическая закупорка»? (Боль — стоп. Духовность — бинго)

Клерк, кстати, так не делает. Но клерк и не болеет хронически.

Шаг 4. Перестаньте измерять йогу в «глубине практики».

Введите метрики:

— Количество часов глубокого сна (без снов про кундалини).

— Вариабельность сердечного ритма (HRV) — если у вас есть смарт-часы.

— Частота стула (да, это священный параметр).

— Уровень тревоги по 10-балльной шкале до и после.

Если после йоги тревога выше — вы делаете не йогу, а пытку.

Шаг 5. Разрешите себе быть клерком 80 % времени.

Только 20% вашего здоровья — от практик. Остальное:

— Сон (никакой йога-нидры не заменит 8 часов в тишине).

— Еда (без аюрведического фанатизма — просто белки, жиры, клетчатка).

— Движение вне коврика (ходьба, приседания, танцы под дурацкую музыку).

— Социальные контакты без темы «чем вы дышите».

Главное откровение этой главы

Вы не станете здоровее от того, что назовёте свои проблемы «кармой».

Вы станете здоровее, когда перестанете использовать йогу как эскапизм. Когда вы придёте на коврик не за «светом», а за конкретным действием: укрепить спину, успокоить сердце, сдвинуть лимфу. Как офисный клерк идёт на обед — не ради просветления, а ради жратвы.

Ваше тело — не храм. Оно — двигатель внутреннего сгорания. Грязный, шумный, с люфтами. И йога — это не священный танец. Это гаражный ремонт.

Клерк не врёт себе. Он знает: болит колено — к травматологу. Устал — спать. Голоден — жрать. Йог же говорит: «О, моя коленная чашечка открывает канал сострадания». Нет, дорогой. Она открывает артрит.

Исправление простое:

Перестаньте быть йогом. Будьте человеком, который иногда делает йогу.

Клерк, кстати, делает это лучше вас. И — о ужас — он счастливее.

Практика после главы (да, я заставляю):

Сегодня перед сном лягте на пол. Не на коврик. На холодный пол. Руки вдоль тела. И скажите вслух:

— *«Моё тело умнее моей духовности. Я отключаю все практики на два дня. Я буду дышать как попало. Я буду чувствовать боль как боль. И я выживу».*

После этого выключите телефон. Не делайте никакой асаны. Просто лежите 3 минуты.

Вы только что сделали самую продвинутую йогу из возможных — **согласились быть обычным.**

А теперь вставайте. Клерки уже на работе. А у вас целая книга впереди, чтобы разучиться быть святым и научиться быть живым.

Глава 2. Три тела, пять оболочек: карта человека-биокомпьютера

Вы привыкли думать о себе как об одном «я».

Одна голова. Одно сердце. Одна личность, которая сегодня устала, а завтра, может быть, пойдёт на йогу. Это удобно. Это привычно. И это — глубочайшее заблуждение, которое стоит вам здоровья.

Я открываю вам древнюю карту. Не мистическую. Инженерную.

Человек — это не тело. Человек — это три тела, вложенные друг в друга, как русские матрёшки. И пять оболочек, которые либо работают фильтрами, либо становятся мусорными баками.

Запомните эту фразу на всю книгу:

То, что вы называете «я», — всего лишь пользовательский интерфейс. А под ним — целая сеть серверов, которые вы никогда не видели.

ТРИ ТЕЛА (настоящая йоговская троица)

Забудьте про «физическое, энергетическое и астральное» из книг сомнительных гуру. Я даю рабочие названия для биохакинга.

Тело 1. Стхаула-шарира — грубое тело

Это то, что вы видите в зеркале. Кости, мышцы, жир, ко-

жа, органы. Транспортёр. Тележка из супермаркета. Его задача — не просветляться, а **функционировать**.

Биохакинг-интерпретация: это железо вашего компьютера. Процессор (мозг), блок питания (сердце), кулер (лёгкие), жёсткий диск (печень). Железо стареет, ржавеет, перегревается. Его нельзя «помыть аффирмациями». Только конкретные действия: нагрузка, питание, ремонт.

Современный йог совершает ошибку: он тренирует железо, но думает, что чинит душу. А потом удивляется, почему спина всё равно болит.

Тело 2. Сукшма-шарира — тонкое тело

Эзотерики скажут «прианическое тело». Биохакинг-перевод: **система управления**. Нервная система (вся, от мозга до нервных окончаний). Эндокринная система (гормоны — это не грубая материя, это тонкие сигналы). Лимфатическая и меридианная системы (да, китайцы были правы, но без драконов).

Это — **операционная система** вашего биокомпьютера. Вы не видите её, но если в ней сбой, железо бесполезно.

Симптомы поломки тонкого тела:

- Вы спите 8 часов, но встаёте разбитым (сбой в циркадных ритмах — они часть тонкого тела).
- У вас эмоциональные качели (гормональный хаос).
- Вы чувствуете «энергетический упадок» (митохондриальная дисфункция — тоже тонкое тело, дорогие).

Ошибка современных йогов: они работают с тонким те-

лом через «чакры» и кристаллы, игнорируя, что тонкое тело требует реальной настройки — вагуса, дофамина, кортизола.

Тело 3. Карана-шарира — причинное тело

Самый хитрый уровень. Духовные люди называют его «телом души» или «кармическим телом». Биохакинг-перевод: **архитектура поведения**. Все ваши привычки, паттерны, автоматизмы, травмы, записанные в нервной системе. То, что заставляет вас тянуться к сладкому, когда грустно. То, из-за чего вы боитесь успеха. То, почему вы выбираете одних партнёров и избегаете других.

Это — **прошивка**. Она записана в вас:

- Генетически (10%)
- Внутривутробно (20%)
- В детстве (40%)
- За последние 10 лет (30%)

И хорошая новость: прошивку можно переписать. Плохая: асаны и пранаяма без психотерапии и изменения среды её не перепишут.

Современный йог лечит причинное тело через «отработку кармы» и «отпускание». А надо — через повторяющиеся действия в новой среде. Но об этом позже.

ПЯТЬ ОБОЛОЧЕК (кошельки фильтры)

Теперь обёртки. Как у конфеты. Вы думаете, оболочка — это просто кожа? Нет. Их пять, и каждая или защищает, или

душит.

1. Аннамайя-коша — оболочка пищи

Самая грубая. Телесная оболочка. То, что построено из того, что вы съели, выпили, вдохнули. Если эта оболочка дырявая — ничего выше не работает.

Биохакинг-чекан:

— Белок (строительный материал)? Жир (мембраны клеток)? Клетчатка (микробиом)?

— Вода реальная, а не «я пью чай с имбирём»?

— Минералы (магний, цинк, калий) — не дефицит?

Ошибка йога: пить смузи и считать это «чистой пищей». Ваша аннамайя-коша не знает слова «чистая». Она знает слова «аминокислоты», «жирные кислоты» и «биодоступность».

2. Пранамайя-коша — оболочка энергии

Нет, не чакры. Это ваша **энергоэффективность**. Как хорошо митохондрии превращают еду в АТФ. Как работает дыхательная система. Как эритроциты переносят кислород.

Симптомы дырявой пранамайи:

— Хотите спать после еды.

— Утром туман в голове.

— Замёрзли в тёплом помещении.

Ошибка йога: делать капалабхати, когда у вас железodefицитная анемия. Вы не энергию поднимаете, вы гипервентилируете пустой бак.

3. Маномайя-коша — оболочка ума

Ваш интерфейс. Мысли, эмоции, восприятие. Но не «духовный ум», а **поток ментального шума**. Примерно 50 000 — 70 000 мыслей в день, 90% из которых повторяют вчерашние.

Биохакинг-задача этой оболочки: **отфильтровать мусор** и не пустить его в глубокие слои.

Ошибка йога: медитировать, чтобы «остановить мысли». Нельзя остановить реку. Можно построить дамбу. Маномайя-коша — это дамба.

4. Виджнянамайя-коша — оболочка мудрости

Различие. Способность отличить полезное от вредного, своё от чужого, истину от иллюзии. У большинства людей эта оболочка в спячке.

Пример работы: вы чувствуете гнев (маномайя). А виджнянамайя говорит: «Этот гнев не про сейчас. Это из детства, когда отец кричал. Не реагируй».

Ошибка йога: принимать любую «интуицию» за мудрость. Нет. Мудрость — это когда ваша интуиция прошла проверку реальностью 100 раз.

5. Анандамайя-коша — оболочка блаженства

Самая тонкая. Ощущение целостности, связи с жизнью, внутреннего «да». Когда она открыта, вы счастливы без причины.

Парадокс: эту оболочку нельзя «тренировать». Её можно только не блокировать. Блокируют её первые четыре коши, когда они больны.

Ошибка йога: гнаться за «блаженством» в асанах или медитациях. Это как пытаться ухватить дым. Анандамайя приходит, когда вы перестали вредить трём телам и первым четырём оболочкам.

КАРТА БИОКОМПЬЮТЕРА (собери себя)

Давайте наложим друг на друга. Получится понятная схема для ежедневной диагностики.

Уровень	Что это	Как проверить за 1 минуту	Обычная ошибка йога
Грубое тело	Кости, мышцы, органы	Болят ли что-то? Есть ли отёки?	Игнорировать боль, «дышать в неё»
Тонкое тело	Нервы, гормоны, лимфа	Пульс, давление, сон, тревога	Лечить чакры вместо щитовидки
Причинное тело	Паттерны, привычки, триггеры	Повторяются ли проблемы?	Ждать «кармического исцеления»
Аннамайя	Питание	Что вы ели за 24 часа?	Чистки и голодания без анализа
Пранамайя	Дыхание, митохондрии	Энергия утром и вечером?	Дышать глубже, а не эффективнее
Маномайя	Шум в голове	Мысли спокойны или хаос?	Пытаться «отключить» мысли
Виджнянамайя	Различение	Можете ли сказать «нет»?	Принимать всё за «знак»
Анандамайя	Фоновое счастье	Есть ли радость без причины?	Погоня за пиком в практике

ПРАКТИКА: диагностика своего биокомпьютера

Сегодня без асан. Без мантр. Только наблюдение.

Задание 1. Грубое тело (2 минуты)

Встаньте босиком. Закройте глаза. Почувствуйте, где есть напряжение, холод, тяжесть. Не исправляйте. Просто назовите: «левое плечо ноет», «живот тёплый», «пальцы ног не чувствую». Это карта вашего железа.

Задание 2. Тонкое тело (2 минуты)

Измерьте пульс. Затем задержите дыхание на выдохе на комфортный срок. Если пульс после выдоха резко упал — вагус в порядке. Если остался высоким — тонкое тело перегружено.

Задание 3. Причинное тело (3 минуты)

Вспомните три ситуации за последний месяц, где вы отреагировали «не так, как хотели». Что общего в этих ситуациях? Найдите паттерн. Это ваша прошивка.

Задание 4. Оболочки (честный тест)

— Аннамайя: что вы ели утром? Если бы это оценивал инженер-биохимик, он бы похвалил?

— Пранамайя: вы бодры после пробуждения или нужно 2 часа, чтобы «раскачаться»?

— Маномайя: можете ли вы сейчас 30 секунд не думать НИ О ЧЁМ? (Проверьте. Честно.)

— Виджнянамайя: за последнюю неделю было ли решение, которое пошло вразрез с эмоциями, но оказалось верным?

— Анандамайя: просто прислушайтесь — внутри есть тихая радость или тупая пустота?

ГЛАВНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Три тела — это не иерархия. Не так: «физическое — низшее, а причинное — божественное».

Это взаимосвязанные системы. Если у вас болит поясница (грубое тело), вы будете раздражительны (тонкое тело) и

будете принимать глупые решения (причинное тело).

Биохакинг-йога начинается не с открытия чакр. А с признания:

«Я — сложнейшая система. У меня есть железо, прошивка и оболочки. Я буду чинить их по очереди, начиная с самого очевидного поломки».

Офисный клерк, который идёт к массажисту при боли в спине — мудрее йога, который 10 лет «раскрывает сердечный центр» через боль в грудном отделе.

В следующей главе мы поднимемся на уровень выше — 7 контуров управления вашим биокомпьютером. И вы узнаете, почему ваша щитовидная железа важнее, чем «третий глаз».

А сейчас — встаньте. Почувствуйте свои три тела. И выпейте стакан воды с солью. Аннамайя-коша будет благодарна.

Кстати, клерк так и делает. И не пафосно. А просто — потому что работает.

Глава 3. Ваши 7 контуров управления: от выделительной системы до интуиции

Вы думаете, что управляете собой через «волю» и «сознание».

Смешно.

Вами управляют 7 контуров. Они старше вашего эго. Они работают даже когда вы спите. Они включаются и выключаются независимо от ваших аффирмаций. И только поняв их, вы перестанете бороться с собой и начнёте **согласовывать**.

Древние йогины называли их чакрами. Современные нейробиологи — контурами регуляции. Я назову их **системой управления биокомпьютером**.

И да — один из этих контуров отвечает за то, почему вы не можете начать практику утром, а второй — почему вы плачете от йога-нидры.

Контур 1. Выживание (Муладхара) — «Дизель»

Что управляет: выделительная система, надпочечники, базовое чувство безопасности, рефлекс «бей-беги-замри».

Где сидит: промежность, копчик, ноги, прямая кишка, мочевой пузырь.

Как понять, что контур сломан:

— Хронический запор или понос (тело не знает, что удерживать, а что выводить)

— Тревога без причины (надпочечники в режиме «атака» 24/7)

— Страх денег, дома, будущего (базовое недоверие к жизни)

— Холодные ноги и руки (кровь ушла в центр, периферия отключена)

Ошибка йога: рисовать красные круги на «корневой чакре» и читать мантру «лам». Нет. Вы не почините дизель молитвой. Вы почините его через ноги, через горшок и через чувство физической защищённости.

Реальный биохакинг:

— Запор → Агни-сара, наули, тёплая вода с солью утром.

— Тревога → Встать босиком на землю (заземление — не эзотерика, а сброс статического потенциала и снижение кортизола).

— Холодные ноги → Контрастные ванночки + ходьба. Не асаны.

Биохакинг-протокол дня для Муладхары: утром, не вставая с кровати, сожмите анус (5 раз по 5 секунд). Потом сожмите и расслабьте промежность. Потом сделайте «корневую блокировку». Это не духовность. Это буквально — разбудить дизель.

Контур 2. Удовольствие и размножение (Свадхист-

хана) — «Вкус жизни»

Что управляет: половая система, творческая энергия, эмоции (особенно гнев и радость), влечение, чувствительность к удовольствию.

Где сидит: нижняя часть живота, крестец, половые органы.

Как понять, что контур сломан:

— Апатия к сексу или зависимость от секса

— Отсутствие творческих импульсов («не хочется ничего делать»)

— Хроническое чувство вины за удовольствия

— Боль в пояснице, особенно после стресса

Ошибка йога: подавлять желания «ради духовности». Вы не станете просветлённым, убив свою Свадхистхану. Вы станете трупом с эректильной дисфункцией и аноргазмией.

Реальный биохакинг:

— Застой в этом контуре → Тазовые движения (круговые, волны), асаны «крокодил», дыхание животом с акцентом на нижнюю часть.

— Гиперактивность контура → Холодные обливания (снижает тестостероновый драйв), практики на выдохе с задержкой.

— Нет удовольствия от жизни → Ввести в расписание «маленькие радости» ритуально: 2 минуты понюхать кофе, погладить кота, спеть в машине.

Практика: лягте на спину, руки за голову. Делайте вра-

щение тазом — медленно. Теперь дышите только в нижний живот. Если появились эмоции — не давите. Этот контур любит честность.

Контур 3. Воля и огонь (Манипура) — «Топка»

Что управляет: пищеварение, поджелудочная железа, тонкий кишечник, агрессия, сила действия, способность сказать «нет» и «да».

Где сидит: солнечное сплетение, зона от пупка до рёбер.

Как понять, что контур сломан:

— Изжога, вздутие, тяжесть после еды (огонь не справляется)

— Отсутствие воли (не можете начать проект, бросить вредную привычку)

— Гнев, который либо «взрывает», либо глотается (ярость внутрь → панкреатит)

— Чувство, что «меня используют» или «я живу не свою жизнь»

Ошибка йога: гипертрофировать контур через «силовые асаны» и бхастрику. Вы не станете Манипурой-мастером, сжигая себя. Вы получите язву.

Реальный биохакинг:

— Живот раздут → Никаких скручиваний. Массаж по часовой стрелке + тёплое питьё.

— Воли нет → Не «качать дисциплину», а проверить уровень сахара и инсулина (Манипура — это метаболизм).

— Проглоченный гнев → Асаны с раскрытием грудной клетки (Навасана, но не до тряски) + выдох со звуком «ХА».

Биохакинг-лайфхак: если не можете сказать «нет» — начните с еды. Посреди приёма пищи положите вилку и скажите «стоп» не еде, а себе. Так тренируется воля. Через еду.

Контур 4. Любовь и связь (Анахата) — «Центр управления полётами»

Что управляет: грудная клетка, сердце, лёгкие, тимус (иммунитет!), принятие себя и других, эмпатия, привязанность.

Где сидит: центр грудной клетки, между лопатками.

Как понять, что контур сломан:

— Хронический кашель, бронхит, астма (несогласие с жизнью)

— Частые простуды (тимус подавлен)

— Сложность с прощением и принятием

— Чувство одиночества даже в толпе

Ошибка йога: «открывать сердечную чакру» через прогибы, не вылечив дыхание. Сердце не откроется, если лёгкие зажаты.

Реальный биохакинг:

— Сжатие в груди → Пранаяма с удлинённым выдохом (1:2), подушка под лопатки в Шавасане.

— Эмпатическое истощение → Техника «розовый купол» (представьте защитный слой вокруг тела) — работает

через визуализацию вагуса.

— Нет любви к себе → Это не лечится аффирмациями. Начните с малого: 3 раза в день касаться своей груди (область тимуса) и говорить «я здесь».

Секрет Анахаты: она не лечится прогибами. Она лечится **принятием дыхания**. Каждый раз, когда вы не задерживаете выдох и не спешите со вдохом — вы лечите сердечный центр.

Контур 5. Самовыражение и истина (Вишуддха) — «Голос»

Что управляет: горло, щитовидная железа, паращитовидные железы, голосовые связки, творческое самовыражение, способность говорить правду.

Где сидит: горло, шея, челюсть.

Как понять, что контур сломан:

— Хронический фарингит, ларингит, «ком в горле»

— Щитовидная железа в дисбалансе (гипо- или гиперфункция)

— Страх публичных выступлений

— Говорите не то, что думаете (и болит горло)

Ошибка йога: петь мантры громко, но не научившись молчать, когда хочется кричать. Или сжимать голос в асанах.

Реальный биохакинг:

— Ком в горле → Круговые движения головой (медленно!), зевки с раскрытием челюсти.

— Щитовидная железа → Наклоны головы с задержкой дыхания на вдохе (стимулирует паращитовидные).

— Не можете сказать «нет» → Практика «громкого согласия»: 2 минуты в день говорить «ДА» и «НЕТ» максимально громко и конгруэнтно. Одному. В машине.

Практика: сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что ваш голос — это река. Где она зажата? В челюсти? В гортани? В груди? Теперь порывайте, как лев (Кешари-мудра). Дайте голосу вибрировать. Именно вибрация чинит Вишуддху. Не тишина.

Контур 6. Интуиция и видение (Аджна) — «Процессор»

Что управляет: гипофиз, гипоталамус, шишковидная железа, внутреннее зрение, способность видеть закономерности, интуиция, временная перспектива.

Где сидит: между бровями, центр головы.

Как понять, что контур сломан:

— Постоянная головная боль (особенно в области лба)

— Нарушение циркадных ритмов (не можете заснуть или встать)

— Плохая интуиция («всё время ошибаюсь в людях»)

— Чувство, что «жизнь не имеет направления»

Ошибка йога: качать «третий глаз» через давление в точку и созерцание огня. Аденома гипофиза вам обеспечена. Не трогайте эндокринные железы напрямую.

Реальный биохакинг:

— Шишковидная железа → Темнота! Никакого синего света за 2 часа до сна. Мелатонин не из баночки, а от полной темноты.

— Циркадный сбой → Встречайте рассвет (10 минут на улице или у окна). Это сильнее любой практики.

— Интуиция не работает → Ведите дневник «совпадений». 3 недели записывайте, что «почувствовали» и что вышло. Вы тренируете не мистику, а распознавание паттернов.

Секрет Аджны: интуиция — не магия. Это ваш мозг, который обработал миллионы сигналов до того, как вы осознали. Чтобы интуиция работала, нужно меньше шума. А значит — меньше экранов, меньше решений в день, больше тишины.

Контур 7. Связь со всем (Сахасрара) — «Антенна»

Что управляет: эпифиз (частично), кора головного мозга (особенно префронтальная), чувство единства, выход за пределы эго, способность к трансценденции.

Где сидит: макушка, но на самом деле — за пределами тела.

Как понять, что контур заблокирован:

— Ощущение отделённости от мира («я и они»)

— Депрессия как потеря смысла

— Цинизм, насмешка над «духовным»

— Нет переживаний благоговения, удивления, восторга

Ошибка йога: гнаться за «просветлением» и «открытием сахасрары», не настроив предыдущие шесть контуров. Это как включить радар, когда двигатель сломан.

Реальный биохакинг:

— Нет связи с миром → Тишина. Полная. 10 минут в день без звуков, без мыслей, без цели.

— Потеря смысла → Не искать. Идти в лес, смотреть на звёзды, трогать мох. Только телесный контакт с миром лечит этот контур.

— Депрессия («всё бессмысленно») → Сахасрара не лечится. Она открывается, когда вы перестали её лечить. Парадокс.

Практика: лягте на спину (Шавасана). Руки вдоль тела. Вообразите, что через макушку входит нить света. И выходите вы — куда-то вверх. Не старайтесь. Просто разрешите себе быть не только телом. 3 минуты. Если поймали себя на мысли — значит, уже получилось.

КАК ЭТИ КОНТУРЫ РАБОТАЮТ ВМЕСТЕ

Простая аналогия:

— Контур 1 (выживание) — это подвал дома. Фундамент.

— Контур 2 (удовольствие) — кухня и гостиная.

— Контур 3 (воля) — котёл отопления.

— Контур 4 (любовь) — гостиная с камином.

— Контур 5 (голос) — дверь на улицу.

— Контур 6 (интуиция) — окно на втором этаже.

— Контур 7 (связь) — крыша и антенна.

Если подвал затоплен, бесполезно красить крышу.

Современный йог начинает с крыши. Садится «в тишину», хотя его выживание кричит.

Биохакинг-йога начинается с подвала:

Сходить ли в туалет? Ноги тёплые? Дышится свободно? Есть ли страх? Только после этого — пранаяма. Только после этого — высшие контуры.

ПРАКТИКА: быстрая диагностика контуров (3 минуты)

Закройте глаза. Ответьте себе честно (0—10 баллов):

— Контур 1: Есть ли у меня сегодня чувство физической безопасности? (ноль — «нет, мир враждебен»)

— Контур 2: Хочется ли мне чего-то приятного прямо сейчас? (ноль — «ничего не хочу»)

— Контур 3: Могу ли я взять и сделать что-то сложное прямо сейчас? (ноль — «паралич воли»)

— Контур 4: Чувствую ли я любовь/тепло к кому-то или к себе? (ноль — «пустота в груди»)

— Контур 5: Могу ли я сейчас сказать вслух правду о своём состоянии? (ноль — «враньё себе»)

— Контур 6: Доверяю ли я своим предчувствиям? (ноль — «всё время ошибаюсь»)

— Контур 7: Есть ли ощущение, что я — часть чего-то большего? (ноль — «полная изоляция»)

Там, где ниже 5 — ваша точка приложения биохакинга.

Но начинайте с самого низкого номера. Нельзя лечить любовь (контур 4), если вы заперты (контур 1).

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ ЭТОЙ ГЛАВЫ

Ваша интуиция не проснётся от давления на лоб. Она проснётся, когда работает туалет, когда желудок не болит, когда вы не боитесь за жизнь и когда горло не сжато.

Почитайте это ещё раз.

Офисный клерк, который регулярно ходит по большому, вовремя ест, спит и не «открывает чакры» — часто более интуитивен и счастлив, чем йог с годовыми блоками в кишечнике и головными болями.

Не будьте этим йогом.

Будьте системным администратором своего биокомпьютера.

Завтра утром: встали — проверили контур 1. Тепло ли ногам? Пошли в туалет? Съели белок? Теперь можно вставать на коврик.

А до этого — даже не думайте про «третий глаз».

Следующая глава: «Биохакинг без веры: как проверить чакры на смарт-часах». Да-да, я научу вас измерять невидимое приборами. И разоблачу 90% эзотерического шлака.

А сейчас — проверьте свой контур 5: скажите вслух, где у вас самый низкий балл. И не врите себе. Горло умеет врать, но платит болью.

Глава 4. Биохакинг без веры: как проверить чакры на смарт-часах

Послушайте меня внимательно, йоги в палантине.

Я не говорю, что чакр не существует.

Я говорю: то, что вы называете «чакрой», — это **нейроэндокринный узел**, который можно замерить. У него есть физическая проекция. У него есть электрическая активность. У него есть температура, пульсация и связь с гормонами.

И если вы не можете это измерить — вы не йог. Вы сектант.

Древние риши не носили бусы из сандала. Они были инженерами тела. Они знали: если надавить на определённую точку, изменится сердцебиение. Если дышать по-другому — изменится уровень сахара. Если зажать анус — уйдёт страх.

Они просто не знали слов «вегетативная нервная система» и «лимбическая система». Поэтому они придумали язык: чакры, нади, кундалини.

Теперь у нас есть смарт-часы. И мы можем перевести этот язык на человеческий.

Чакры — это не цветы и не лепестки

Забудьте про лотосы. Забудьте про «красный цвет» для муладхары и «фиолетовый» для сахасрары. Это метафоры для неграмотных.

Вот что такое чакры на языке 2026 года:

Чакра	Научный аналог	Что измеряем
Муладхара	Тазовое сплетение + надпочечники	Вариабельность сердечного ритма (HRV), уровень кортизола, температура стоп
Свадхистхана	Подчревное сплетение + гонады	Уровень тестостерона/эстрадиола, пульсация в нижнем животе, либидо (субъективно)
Манипура	Чревное сплетение + поджелудочная	Глюкоза, инсулин, pH желудка, перистальтика
Анахата	Сердечное сплетение + тимус	HRV, частота пульса, насыщение крови кислородом, кардиоинтервал
Вишуддха	Глоточное сплетение + щитовидная железа	Температура шеи, частота глотания, основной обмен (калькулятор)
Аджна	Кавернозное сплетение + гипофиз	Циркадный ритм (по движению), уровень мелатонина, зрачковый рефлекс
Сахасрара	Кора (особенно префронтальная) + эпифиз	Гамма-ритм ЭЭГ, когерентность полушарий, время реакции

Обидно, да? Ваша сакральная чакра — это просто уровень половых гормонов. Ваша корневая чакра — это активность вагуса. Но разве это делает их менее священными?

Что могут ваши смарт-часы (и что не могут)

Я работаю с тремя типами устройств: Apple Watch (по-

следние модели), Garmin (с HRV-трекингом), Oura Ring (лучший для сна). Пульсометр на запястье — тоже подойдёт, но хуже.

Что реально измерить:

— **HRV — вариабельность сердечного ритма.** Самый честный показатель баланса вегетатики. Высокий HRV → парасимпатика в порядке → Муладхара и Анахата в балансе. Низкий HRV → стресс, истощение, воспаление.

— **Частота пульса в покое.** Ниже 60 → возможно, брадикардия (и «закрытая вишуддха»). Выше 80 → хронический стресс (Манипура горит). Норма 60—75 — условная «гармония».

— **Насыщение крови кислородом (SpO_2).** Ниже 94% → проблемы с дыханием или кровью. Ложись, не делай пранаяму.

— **Температура тела (в Oura или новом Apple Watch).** Повышение на 0.5°C выше базальной → воспаление или овуляция. Снижение → гипотиреоз (Вишуддха плачет).

— **Движение во сне.** Ворочаетесь весь сон → гиперактивная Манипура или тревожная Муладхара. Полная неподвижность → возможна депрессия.

— **Циркадный пик (время максимальной активности).** Не совпадает с вашим расписанием → Аджна в диссонансе.

Что смарт-часы НЕ измерят и НЕ заменят:

— Ощущение «потока праны» (субъективно, но не беспо-

лезно).

— Тонкие эмоциональные оттенки.

— Состояние «самадхи» (хотя гамма-ритм можно поймать на ЭЭГ, но не на часах).

Протокол: проверьте ваши чакры за 5 минут (с часами или без)

Подготовка:

Сядьте тихо. Часы на руке (или секундомер). Тихое помещение. Не пили кофе 2 часа. Не ели час.

Шаг 1. Муладхара (выживание)

Измерьте пульс. Затем сядьте на корточки (поза «маласана» или просто на корточки, как в деревне). Посидите 30 секунд. Встаньте. Измерьте пульс снова.

— Если пульс **упал** на 5+ ударов → Муладхара жива, ноги-таз проводят энергию.

— Если пульс **вырос** → тело восприняло корточки как угрозу. Дизель стучит. Нужно работать с заземлением и анусом.

Без часов: просто присядьте на корточки. Чувствуете опору в ногах? Чувствуете промежность? Нет? Пора дружить с полом.

Шаг 2. Свадхистхана (удовольствие)

Измерьте температуру кожи внизу живота (рукой — холодный или тёплый?). Затем 1 минуту подышите животом, представляя, как вдох идёт в таз. После этого — покачайте

тазом вперёд-назад 10 раз. Снова измерьте температуру.

— Стало теплее? → Свадхистхана проснулась.

— Осталось холодно? → Застой. Нужны тазовые практики и работа с эмоциями вины.

Без часов: есть ли желание двигать тазом? Стыдно? Если да — контур заблокирован страхом удовольствия.

Шаг 3. Манипура (воля)

Измерьте уровень глюкозы в крови (глюкометром) натощак или через 2 часа после еды (можно купить за 500 рублей в аптеке). Норма натощак — 3.9—5.5 ммоль/л. Выше 5.5 → воспаление, инсулинорезистентность. Ниже 3.9 → истощение надпочечников.

— Показатель в норме и вы чувствуете «огонь» в животе после еды → Манипура в порядке.

— Вне нормы → не занимайтесь пранаямой с бхастрикой. Идите к эндокринологу.

Без часов: положите руку на живот через час после еды. Тёплый и мягкий? Да — отлично. Холодный или вздутый — нет.

Шаг 4. Анахата (любовь)

Измерьте HRV (в приложении HRV Tracker или по пульсу: вдох — выдох, разница кардиоинтервалов). Хороший признак: на выдохе пульс падает на 5—10 ударов.

— Пульс падает на выдохе → вагус работает, Анахата открыта.

— Пульс не падает или растёт на выдохе → стресс, сер-

дечная чакра сжата.

Без часов: приложите ладонь к центру груди. Представьте любимого человека. Если почувствовали тепло или комок в горле — Анахата жива. Если пусто — работаем с тимусом и прощением.

Шаг 5. Вишуддха (голос)

Измерьте пульс, глубоко выдохните и задержите дыхание на выдохе максимально комфортно. Норма: 15—25 секунд.

— Можете задержать > 20 сек → горло-щитовидка в порядке.

— Меньше 15 сек → Вишуддха слаба (проблемы с горлом, щитовидкой, правдой).

Без часов: скажите вслух: «Я хочу говорить правду». Где напряжение? В челюсти? В горле? Начните оттуда.

Шаг 6. Аджна (интуиция)

Посмотрите на настенные часы (со стрелками) с расстояния 2—3 метра. Быстро переведите взгляд на точку между бровями (в воображении). Вернитесь к часам. Удалось ли заметить положение секундной стрелки без осознанного считывания?

— Да → гипофиз в контакте с мозгом.

— Нет → экраны, усталость глаз, дефицит магния.

Без часов: закройте глаза и потрогайте правой рукой левое ухо, левой — правое (скрестно). Поменяйте. Легко? Трудно? Это косвенный тест мозолистого тела — друга Аджны.

Шаг 7. Сахасрара (связь)

Единственный контур, который не измерить часами. Но есть косвенный признак: **время реакции**. Скачайте приложение для проверки реакции (тап по экрану). Ваша норма: 250—300 мс. В состоянии «открытой сахасары» — 200—220 мс (мозг не тратит время на внутренний диалог).

— Реакция хорошая → сахасара не забита ментальным шумом.

— Реакция плохая (> 400 мс) → вы постоянно «думаете о мышлении».

КАК ЧАСТО ПРОВЕРЯТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ С РЕЗУЛЬТАТАМИ

Режим начинающего: раз в 2 недели, полный протокол (15 минут).

Режим продвинутого: раз в день по утрам — HRV + пульс + температура стоп (рукой). Этого достаточно.

Красные флаги (немедленно прекратить практики):

— HRV упал на 20% от вашей средней нормы (часы покажут).

— Пульс утром выше 85 или ниже 55.

— SpO₂ ниже 94% два дня подряд.

— Температура тела выше 37.2° С или ниже 36.0° С.

При красных флагах — никакой йоги. Только сон, ходьба, врач.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ИЗМЕРЯТЬ ТО, ЧТО НАЗЫ-

ВАЕТСЯ «ЧАКРАМИ»

Потому что вера — плохой инструмент настройки.

— Вы думали, у вас заблокирована свадхистхана, а у вас просто дефицит цинка.

— Вы думали, муладхара не держит, а у вас грыжа Шморля.

— Вы думали, сахасрара закрыта, а у вас дефицит магния и экраны до 2 ночи.

Смарт-часы не сделают вас просветлённым. Но они не дадут вам убить себя энтузиазмом.

Вы не можете «дышать в чакру», если у вас анемия. Вы не можете «открыть сердечный центр», если у вас аритмия. Вы не можете «поднять кундалини», если у вас инсулинорезистентность.

ПРАКТИКА НА СЕГОДНЯ

Выберите один контур и измерьте его дважды:

— До еды или практики.

— После.

Например: измерили HRV утром (42 мс). Сделали 5 минут уджайи. Измерили снова (47 мс). Есть отклик — практика работает. Нет отклика — вы просто тратите время.

Запишите в блокнот (или в приложение) цифры без духовности:

«Муладхара: пульс с 72 до 68 после корточек → +4»

«Анахата: падение пульса на выдохе +6 ударов → норм»

Это и есть биохакинг-йога. Священная цифра. Свя-

ценный график. Священный стул.

ГЛАВНЫЙ ВЫВОД

Смарт-часы — это не враг духовности. Это враг са-мообмана.

Когда вы увидите, что после «мощной практики» HRV упал, а пульс вырос — вы перестанете врать себе: «мне стало легче». Нет. Вам стало хуже. Тело говорит громче гуру.

Офисный клерк с фитнес-браслетом, который видит, что после бега ему реально лучше — честнее вас, йогов в позе лотоса с пульсом 95.

Честность измеряется приборами.

А теперь — снимите часы, положите руку на сердце и скажите:

«Мои чакры имеют цифры. Моя духовность имеет тело. Я буду верить тому, что можно измерить, и не врать о том, что нельзя».

В следующей главе: «Вагусный нерв — ваш главный хакерский порт». Без эзотерики. Только нервы, слезы и практики, которые меняют лицо за минуту.

А сейчас — проверьте пульс. И если он слишком высокий, выпейте воды. Это тоже йога.

Глава 5. Вагусный нерв — ваш главный хакерский порт

Вы думаете, что управляете собой через мозг?

Глупость.

Мозг — всего лишь диспетчерская. А проводная связь с телом — это вагусный нерв. Блуждающий нерв. Десятый черепно-мозговой. Самый длинный. Самый древний. Самый обидчивый.

Он начинается в стволе мозга, проходит через шею, грудную клетку, сердце, лёгкие, желудок, печень, поджелудочную, селезёнку, почки, кишечник — до самого таза. Он трогает почти каждый орган. И каждый орган трогает его обратно.

80% волокон вагуса — афферентные. То есть идут от тела к мозгу.

Переварите это.

Ваш кишечник говорит мозгу, что делать. Ваше сердце говорит мозгу, бояться или любить. Ваша диафрагма говорит мозгу, спать или бежать. А мозг всего лишь придумывает историю, чтобы вы поверили: «это я решил».

Йоги тысячи лет знали: дыши определённым образом — и изменится сознание. Теперь мы знаем почему: через вагус.

Анатомия взлома: три режима вашего блуждающе-

го нерва

Вагус — это не один нерв. Это сеть. И у неё три основных режима, которые вы должны знать как Отче наш.

Режим 1. Дорсальный вагус (самый древний)

Включился у рептилий. Отвечает за полную остановку: замирание, диссоциацию, «притворись мёртвым». Когда этот режим доминирует, вы:

- Замираете в стрессе (не бей, не беги — а застыл)
- Чувствуете онемение в теле
- Теряете связь с эмоциями
- Может упасть давление, замедлиться пульс до брадикардии

У здорового человека включается на секунды (упал — замер — встал). У травмированного — живёт в этом режиме годами.

Режим 2. Симпатический (мобилизация)

Включился у млекопитающих. Отвечает за «бей или беги». Сердце стучит, зрачки расширены, кровь в мышцах, пищеварение выключено. Хорошо для опасности. Плохо — если режим не выключается неделями.

Режим 3. Вентральный вагус (новейший, только у людей)

Отвечает за социальное взаимодействие, покой, безопасность, голос, мимику, эмпатию. Когда он активен:

- Вы спокойны
- Можете смотреть в глаза

- Голос звучит ровно
- Сердце бьётся в ритме с дыханием
- Кишечник работает
- Иммуитет не атакует себя

Ваша цель в йоге — переключить рычаг из первого и второго режима в третий. Не расслабиться, а именно переключить вагус.

Современный йог часто живёт во втором (симпатическом) режиме — даже когда лежит в Шавасане. Потому что не знает про вагус.

Признаки того, что ваш вагусный нерв «вирусят»

Не надо приборов. Просто честный список.

Физические:

- Не можете сглотнуть ком в горле (вагус зажат в шее)
- Хроническая икота, изжога, ГЭРБ (вагусные волокна в желудке раздражены)
- Аритмия или тахикардия в покое
- Голос тихий, слабый, осипший без причины
- Часто тошнит без отравления
- Холодные кисти и стопы при нормальной температуре тела

Эмоциональные:

- Чувствуете «отключку» от тела («я как будто не здесь»)
- Не можете заплакать, когда грустно (вагус блокирует слезы)

— Или наоборот — плачете от всего подряд (вагус гипервозбуждён)

— Трудно смотреть в глаза другим людям

— Не слышите интонации собеседника (вагус отвечает за распознавание голосовых модуляций)

Поведенческие:

— Избегаете прикосновений

— Не можете петь (даже для себя)

— Говорите на выдохе, как будто торопитесь

— Не зевае (вагус не запускает зевоту — а зевота это его самомассаж)

Если у вас 3+ пункта — ваш главный порт взлома захвачен. Но не переживайте. Вагус чинится быстрее, чем любая чакра.

Протокол «Мгновенный взлом вагуса» (40 секунд)

Это работает всегда. Даже если вы в панике. Даже если вы не верите в йогу. Даже если у вас нет коврика.

Шаг 1. Глубокий выдох в пол (3 секунды)

Сделайте медленный выдох ртом, как будто задуваете свечи. Сложите губы трубочкой. Выдох должен быть длиннее вдоха в 2 раза. *Почему работает:* вагус тормозится на выдохе, возбуждается на вдохе. Удлинённый выдох — его седатив.

Шаг 2. Зевок (1 секунда, но настоящий)

Откройте рот максимально широко, как будто хотите

впихнуть яблоко. Напрягите корень языка. Зевните. Даже если не хочется — симитируйте. *Почему работает:* зевок — природный массаж вагуса через мышцы глотки.

Шаг 3. Холод на шею (10 секунд)

Приложите к шее что-то холодное (бутылка с водой, мокрая салфетка, просто ладонь, если она холодная). Особенно с левой стороны (там вагус ближе к коже). *Почему работает:* холодовой шок по всей длине нерва.

Шаг 4. Гудение (20 секунд)

Закройте глаза. На выдохе издайте звук «ММММММ» (как мантра «Ом», только рот закрыт). Почувствуйте вибрацию в горле, груди, голове. *Почему работает:* вибрация 100—120 Гц — резонансная частота вагуса.

Шаг 5. Сглатывание слюны (3 секунды)

После гудения у вас выделится слюна. Сглотните с усилием. *Почему работает:* глотание — вагусный рефлекс.

Повторите цикл 2—3 раза.

Через 2 минуты у вас должен упасть пульс, замедлиться дыхание, появиться лёгкое тепло в груди. Если нет — вы сделали что-то не так. Вернитесь к шагу 1.

Ежедневная зарядка для вагуса (6 минут)

Хватит молиться на чакры. Начните тренировать нерв, который реально меняет состояние.

Упражнение 1. Попеременное дыхание с акцентом на выдох (2 минуты)

Правая ноздря — выдох длинный. Левая — короткий вдох. Меняйте. *Механика*: стимуляция вагуса через рефлекс носа-сердца.

Упражнение 2. «Поворот головы с задержкой на выдохе» (1 минута)

Поверните голову влево. Выдохните и задержите дыхание на 5 секунд. Вернитесь в центр — вдох. Вправо — повторите. *Механика*: вагусный нерв сдавливается мышцами шеи при повороте, а задержка на выдохе усиливает сигнал.

Упражнение 3. Массаж козелка уха (1 минута на каждое ухо)

Козелок — это хрящевой выступ перед слуховым проходом. Надавливайте и круговыми движениями массируйте. *Механика*: ухо — проекция вагуса на поверхности.

Упражнение 4. Полоскание горла водой (2 минуты)

Просто полощите горло громко, с бульканьем. 30 секунд, перерыв, ещё 30. *Механика*: мышцы глотки массируют вагус изнутри.

Упражнение 5. Контрастное умывание лица и шеи (1 минута)

Тёплая вода (30 секунд) → холодная (10 секунд) → тёплая (20 секунд). *Механика*: вагус любит перепад температур.

Йога-асаны, которые реально трогают вагус (а не просто красиво выглядят)

Забудьте про «энергию». Вот механика.

Асана	Как она трогает вагус	Биохакинг-протокол
Випарита карани (ноги вверх у стены)	Снижает венозный возврат к сердцу → вагус получает тормозной сигнал	5 минут, дышать только носом, выдох длиннее вдоха
Марджариасана (кошка-корова)	Ритмичное сжатие-растяжение брюшной полости массирует блуждающие волокна в кишечнике	10 циклов, синхронизировать с дыханием (вдох — прогиб, выдох — дуга)
Джатхара паривартанасана (скрутка лёжа)	Сдавливает и расслабляет внутренние органы → сигнал по вагусу идёт в мозг	По 1 минуте в каждую сторону, после — лёжа тишина 2 минуты
Саламба сарвангасана (свеча с опорой)	Сдавление шеи (осторожно!) стимулирует вагус напрямую	Только если шея здорова. 1-2 минуты, после — поза ребёнка
Шавасана с валиком под лопатки	Грудная клетка раскрыта, диафрагма свободна, вагус не зажат	10 минут, идеально

Долгосрочный взлом: образ жизни для вагуса

Вы можете делать упражнения каждый день. Но если ваш образ жизни давит вагус — ничего не изменится.

Что УБИВАЕТ ваш вагус:

— Хроническое недосыпание (вагус восстанавливается только в глубоком сне)

— Постоянное сидение (кишечник давит на диафрагму → вагус зажат)

— Еда на ходу (глотательный рефлекс не активируется нормально)

— Одиночество (вагус — социальный нерв, без контакта он атрофируется)

— Монотонная речь без интонаций (мимика и голос —

его проводники)

Что ЛЕЧИТ ваш вагус (помимо упражнений):

— Пение (особенно в хоре) — синхронизация дыхания и голоса

— Смех до слёз (диафрагмальные спазмы — это массаж вагуса)

— Рыдания (да, плакать полезно, если не подавлять)

— Медленное жевание (по 20 жевков на кусок)

— Прикосновения (объятия, массаж, даже самомассаж)

— Холодная вода на лицо (нырятельный рефлекс)

ИНСТРУМЕНТАРИЙ: как понять, что вагус починился

Не верьте ощущениям. У вас есть объективные признаки.

Через 1 неделю практик:

— Утром пульс стал на 3—5 ударов ниже

— Стало легче сглатывать слюну

— Голос стал громче (вам не приходится повторять)

Через 3 недели:

— Можете смотреть в глаза собеседнику без напряжения

— Перестали вздрагивать от неожиданных звуков

— Появились спонтанные зевки в течение дня (хороший знак)

Через 3 месяца:

— Вариабельность сердечного ритма (HRV) выросла на 20%+

— Перестали «зависать» в стрессе (быстро возвращается в норму)

— Появилась спонтанная улыбка без причины

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ 90% ЙОГОВ

— «Расслабляться любой ценой»

— Вы пытаетесь войти в вентральный вагус через насильственное расслабление. Нельзя расслабиться по приказу. Можно создать условия.

— «Дышать глубже и чаще»

— Глубокое дыхание без контроля выдоха — это гипервентиляция. Вагус не любит гипервентиляцию. Только соотношение вдох: выдох = 1:2.

— «Игнорировать шею»

— Большинство йогов забывают про шею. А там — главный трафик вагуса. Зажатые грудино-ключично-сосцевидные мышцы = зажатый вагус.

— «Плакать — это слабость»

— Вы подавляете слёзы. Слёзы — это вагусная разрядка. Не плача, вы держите нерв в постоянном тонусе.

— «Общаться через мессенджеры»

— Вагусу нужен голос и лицо. Текст его не трогает. Вы социально изолированы, даже если переписываетесь 24/7.

САМАЯ ВАЖНАЯ ПРАКТИКА (делайте сейчас, не откладывая)

Сядьте на стул.

Положите руки на бёдра.

Сделайте три цикла:

1 цикл:

Вдох носом (3 секунды) → выдох ртом трубочкой (6 секунд) → пауза 2 секунды.

2 цикл:

Широко зевните со звуком.

3 цикл:

Закройте рот. На выдохе длинное «MMMMMMMMM». Грудью, горлом, головой.

Теперь положите руку на левую сторону шеи (туда, где пульс).

Чувствуете? Вагус вибрирует? Теперь сглотните.

Вы только что взломали свой главный нерв.

Поздравляю. Вы теперь хакер. Не йог. Хакер.

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ ЭТОЙ ГЛАВЫ

Вагусный нерв не требует веры. Он требует техники.

Офисный клерк, который зевает на совещании и полощет горло по утрам, может иметь более здоровый вагус, чем йог с 10-летним стажем, который никогда не слышал о блуждающем нерве.

Не будьте этим йогом.

В следующих главах мы будем взламывать ваше тело через дыхание, кишечник, гормоны и позы. Но теперь у вас есть мастер-ключ — вагус.

Используйте его.

А сейчас — встаньте, подойдите к зеркалу и скажите вслух:

«Я не раб своей нервной системы. Я её администратор».

И зевните. Просто потому что можете.

Следующая глава: «Дыхание как перезагрузка ядра: от икоты до самадхи». Мы разберём 7 типов дыхания, которые меняют биохимию быстрее любых таблеток. И да, там будет про то, почему 80% пранаям — это опасная ерунда.

Глава 6. Дыхание как перезагрузка ядра: от икоты до самадхи

Вы делаете от 18 до 25 тысяч вдохов в день. И не замечаете ни одного. Дыхание кажется автоматическим, как сердцебиение. Но сердце вы не можете контролировать напрямую. А дыхание — можете. Это единственная вегетативная функция, подчиняющаяся вашей воле. И через неё вы взламываете всё: пульс, давление, кортизол, иммунитет, кишечник, даже температуру тела.

Правильное дыхание — самое дешёвое и самое мощное лекарство в мире. Неправильное — самоубийство в замедленной съёмке.

Три параметра, которые меняют всё

Любая пранаяма укладывается в три параметра. Запомните их.

Первый — ритм, соотношение вдоха и выдоха. Вдох возбуждает симпатику (бодрость, адреналин). Выдох активирует парасимпатику (покой, восстановление). **Короткий вдох и длинный выдох — кнопка тормоза. Длинный вдох и короткий выдох — педаль газа.**

Второй — глубина. Поверхностное дыхание = тревога. Слишком глубокое = гипервентиляция. Между ними есть оптимум, где кислород усваивается, а углекислый газ держится в нужном коридоре. **Да, углекислый газ — не от-**

ход, а регулятор тонуса сосудов. Без него вы умрёте быстрее, чем без кислорода.

Третий — задержки. Пауза после вдоха повышает давление, бодрит, может вызвать панику. Пауза после выдоха снижает давление, успокаивает сердце. **Комбинация задержек — высший пилотаж и высшая опасность.**

Три бича вашего дыхания прямо сейчас

Бич первый: дыхание ртом. Восемьдесят процентов горожан дышат ртом хотя бы часть времени. Ротовое дыхание не увлажняет, не согревает, не фильтрует воздух. Оно снижает сатурацию на 3—5%. Оно активизирует симпатику, потому что рот — это путь экстренного дыхания от тигра. **А вы дышите ртом за рабочим столом. Тигр — это Excel.**

Бич второй: грудное дыхание. Вы дышите только верхней частью лёгких, живот неподвижен. Это дыхание тревоги. Младенцы дышат животом. Животные дышат животом. **Вы втянули живот ради красивого пресса и отключили диафрагму** — главную мышцу, которая массирует органы, двигает лимфу и стимулирует вагус.

Бич третий: частота. Норма в покое — **8—12 циклов в минуту.** 14 — тревожный звонок. 16—18 — хронический стресс. 20+ — паника или болезнь. Измерьте себя прямо сейчас. Если выше 12 — ваша нервная система никогда не отдыхает.

Протокол «Честное дыхание» (сделайте прямо сейчас)

Сядьте на стул. Закройте глаза. Три минуты просто наблюдайте за дыханием. Не меняйте. Не оценивайте. Замечайте: нос или рот? Живот или грудь? Где зажимы? Это ваша стартовая точка. Через месяц вы к ней вернётесь и ужаснётесь.

Великая ложь йога-студий

«Дышите глубже, дышите свободно». Глубокое дыхание без контроля — это гипервентиляция. Вы выдыхаете слишком много углекислого газа. Кровь становится щелочной. Гемоглобин прилипает к кислороду и не отдаёт его тканям. Вы чувствуете головокружение, онемение, тревогу. **Хотели успокоиться — получили паническую атаку.**

Правильная пранаяма — три железных принципа:

Принцип первый — нос. Всегда. Если вы дышите ртом на коврик, вы не делаете пранаяму. Вы делаете гипервентиляцию с элементами цирка.

Принцип второй — удлинённый выдох. В покое — в два раза длиннее вдоха. В стрессе — в три-четыре. Длинный выдох — кнопка тормоза.

Принцип третий — никакого насилия. Задержки дыхания — только если вы здоровы, выпалились, не беременны, без проблем с сердцем и давлением. **Если темнеет в глазах или трясутся руки — вы перешли грань.**

Семь дыханий для семи контуров

Дыхание первое — для муладхары, контура выживания. Дыхание с паузой после вдоха: вдох на 4, задержка на

2, выдох на 4. Укрепляет сердце и сосуды, повышает давление (полезно гипотоникам). **Гипертоникам — строго запрещено.**

Дыхание второе — для свадхистханы, контура удовольствия. Животом: лёжа на спине, рука на низе живота. Вдох — живот надувается, выдох — уходит к позвоночнику. Частота 6—8 циклов в минуту. **Массирует органы малого таза, убирает стыд и вину.** Делайте перед сном 5 минут.

Дыхание третье — для манипуры, контура воли. Бхастрика лайт: 10 быстрых циклов (вдох-выдох за секунду), затем задержка после выдоха 5—10 секунд. 3 подхода. **Разогревает тело, ускоряет метаболизм.** Противопоказания: беременность, менструация, язва, панкреатит, эпилепсия, высокое давление. Если есть хоть что-то — **НЕ ДЕЛАЙТЕ.**

Дыхание четвёртое — для анахаты, контура любви. Вдох на 3, выдох на 6. Рука на центре груди. **Лучшее дыхание для тревожных.** Снижает давление, успокаивает сердце, активизирует тимус (иммунитет). Можно делать в метро, на совещании, в очереди.

Дыхание пятое — для вишуддхи, контура голоса. Уджайи: лёгкое сжатие голосовой щели, шипящее дыхание носом. Вдох и выдох по 4 счёта. **Массирует щитовидную железу, укрепляет голос.** Голос станет глубже, увереннее. Вы перестанете срываться на крик.

Дыхание шестое — для аджны, контура интуиции.

Попеременное дыхание через ноздри (нади шодхана). Вдох левой на 4, выдох правой на 4, вдох правой на 4, выдох левой на 4. **Балансирует полушария, убирает туман в голове.** Лучшее время — утром натощак.

Дыхание седьмое — для сахасрары, контура связи. Самое простое и самое сложное. **Просто наблюдайте дыхание. Не меняя. Не оценивая. Не вмешиваясь.** Вдох приходит сам. Выдох уходит сам. 10 минут в день такой анти-техники уменьшают внутренний диалог и включают гамма-ритмы — те самые, что у монахов в самадхи.

Правило «Пяти минут»

Пранаяма не работает, если вы делаете её 20 минут раз в неделю. Она работает, если вы делаете её 5 минут каждый день.

Утро (после пробуждения, до телефона):

— 1 минута — наблюдение дыхания

— 2 минуты — дыхание с удлинённым выдохом (если тревожны) или дыхание огня (если вялы) или попеременное (если туман)

— 2 минуты — тишина

Вечером — только успокаивающие техники. Никакого дыхания огня после 18:00 — не заснёте.

Когда НЕЛЬЗЯ делать пранаяму

Никогда, если:

— У вас температура

— Нос заложен (дышите ртом, но без задержек)

— Обострение хронической болезни

— Сильный стресс (сначала выдохните три раза с шумом, успокойтесь, потом садитесь)

— Болит голова (проветрите, выпейте воды, примите душ)

Признаки, что вы делаете правильно

Правильные признаки скучны и надёжны:

— Ясная голова, а не туман

— Лёгкость в груди, а не тяжесть

— Пульс не участился (даже стал реже)

— Не кружится голова

— Не сводит пальцы

— Нет тревоги

Никаких «поточков праны» и «открытий чакр». Ясная голова и ровное дыхание — вот ваше просветление.

Самая опасная ошибка

Задержки дыхания — это серьёзное вмешательство в гомеостаз. При задержке растёт давление углекислого газа, сужаются сосуды, давление крови повышается. **Если у вас есть недиагностированная гипертензия или аневризма, кумбхака может стать последней в вашей жизни.**

Железное правило: никаких задержек, пока вы не освоили простые пранаямы без задержек минимум 3 месяца. Начинайте с 2 секунд на выдохе. Двух. Если хотя бы раз потем-

нело в глазах — возвращайтесь на шаг назад. **Нет никакого самадхи через потерю сознания. Есть только потеря сознания.**

Дыхание как скорая помощь

Не можете заснуть? Лягте на правый бок (левая ноздря открыта лучше — а левая связана с успокоением). Дышите животом. Вдох на 3, выдох на 6. Через 5 минут отключитесь.

Проснулись ночью от тревоги? Сядьте. Три медленных выдоха ртом с шумом, как на свечу. Затем носом, представляя, как выдох уходит в пятки. 3 минуты — тревога уйдёт.

Не можете сосредоточиться? Попеременное дыхание через ноздри 2 минуты. Прямо за рабочим столом.

Паника начинается? Короткий вдох носом на 2, длинный выдох ртом на 8. 10 раз. **Паника не выдерживает длинного выдоха.**

Гнев душит? Дыхание огня — 10 быстрых активных выдохов. Гнев уходит через выдох.

Главный вывод

Дыхание — единственное, что всегда с вами. Не требует коврика, абонементов, учителя, веры. Вы можете не делать асан, не медитировать, не верить в чакры. **Но если вы освоите правильное дыхание — вы измените жизнь больше, чем за 10 лет бессмысленных скручиваний.**

Офисный клерк, который знает про удлинённый выдох и делает его 3 минуты перед важным звонком, более продвигается

нут, чем йог с сотней сертификатов, который задыхается в «энергетической чистке».

Не будьте этим йогом.

Практика на сегодня

Прямо сейчас, не закрывая книгу, сделайте три цикла: вдох на 3, выдох на 6. Закройте глаза. Руки на коленях. Три раза.

И спросите себя: почему вы не делали этого все те годы, когда было плохо?

Потому что не знали. Теперь знаете.

Следующая глава — «Гуморальный даосизм: гормоны по-йоговски».

Мы разберём, как асаны и дыхание меняют уровень тестостерона, кортизола, окситоцина и мелатонина. И почему женский йога-класс иногда враждебнее мужского. Спойлер: гормоны не знают политкорректности.

А сейчас — выдохните. Медленно. До самого конца. И позвольте себе минуту тишины.

Глава 7. Гуморальный даосизм: гормоны по-йоговски

Ваше тело говорит на языке гормонов. Это не метафора. Это буквально. Каждая эмоция, каждое движение, каждый вдох, каждый сон, каждая мысль — это либо выброс какого-то гормона, либо его торможение. И эти гормоны правят вами жёстче любого гуру.

Вы думаете, что приняли решение заниматься йогой, потому что «осознали пользу». **Нет. Ваш кортизол был слишком высок, а дофамин слишком низок. И тело потянулось к коврику. Вы думаете, что полюбили кого-то. Нет. Окситоцин и вазопрессин сделали свою работу. Вы думаете, что злитесь на несправедливость мира. Нет. Тестостерон и адреналин перегрели систему.**

Йога — это не растяжка. **Йога — это гуморальная инженерия.** Древние риши не знали слова «эндокринология», но они создали карту желез и сигналов, назвав их чакрами. Теперь у нас есть анализы крови, МРТ и эндокринологи. И мы можем делать йогу осознанно, а не на ощупь.

Главный гормональный парадокс современного йога

Вы приходите в йогу, чтобы «снизить стресс». И начинаете делать динамические виньясы, потеть, прыгать из чатуранги в собаку мордой вниз. **Вы поднимаете кортизол.**

Потом вы делаете глубокие прогибы, стимулируя щитовидную железу. **Вы поднимаете тиреоидные гормоны.** Потом вы задерживаете дыхание на кумбхаках. **Вы поднимаете адреналин и норадреналин.**

Вы приходили успокоиться, а получили полноценную гормональную бурю.

И теперь вы зависимы от этой бури. Потому что после всплеска кортизола и адреналина наступает спад — и вы чувствуете ложное расслабление. Как после трёх чашек кофе. Как после конфликта, который закончился.

Современная йога (особенно пауэр-йога, йога 23, хот-йога) — это не стресс-менеджмент. **Это управляемый стресс с послекусием релаксации.** Как сахар: сладко, но разрушительно, если нет меры.

Правильная йога — гуморальный даосизм — не качает гормоны до небес. **Она балансирует их.** Сегодня чуть выше, завтра чуть ниже. В одной позе стимуляция, в следующей — торможение. Именно так работает эндокринная система: не прямая линия, а синусоида.

Семь главных гормонов, которые трогает йога

Запомните этих семерых. Они управляют всем: сном, весом, настроением, либидо, иммунитетом, старением.

Первый и главный враг — кортизол. Гормон стресса, выделяется корой надпочечников. В малых дозах он помогает проснуться утром, сосредоточиться, спастись от опасности. **В больших и хронических — убивает.** Он разруша-

ет мышцы, подавляет иммунитет, вызывает жир на животе, ухудшает память, снижает либидо, старит кожу.

Йога может снижать кортизол — но только определённая. Медленные практики, длинный выдох, позы лёжа, наклоны вперёд, Шавасана. **Динамическая йога повышает кортизол.** Это факт, проверенный сотнями исследований.

Правило: если вы хотите снизить кортизол — не потейте. Не тряситесь. Не делайте 108 приседаний в позе воина. Ложитесь. Дышите долгим выдохом. Лежите в тишине. Это самая антикортизольная поза — Шавасана. Не зря её боятся новички. В ней не спрячешься за активностью.

Второй гормон — тестостерон. Не только «мужской». У женщин его тоже достаточно, просто меньше. Он отвечает за уверенность, драйв, мышечную массу, либидо, костную плотность, мотивацию. **Низкий тестостерон — это апатия, жир, депрессия, остеопороз.**

Йога может повышать тестостерон. Короткие интенсивные практики, силовые асаны (стойка на руках, балансы, поза воина), бхастрика, задержки дыхания на вдохе. **Но есть нюанс:** хроническое повышение тестостерона (через фанатичные практики) ведёт к агрессии, андрогенной алопеции, риску рака простаты у мужчин и поликистозу у женщин.

Правило: не гонитесь за «мужской энергией». Повышать тестостерон нужно только если он реально низкий (по анализу крови). А не потому что «чувствую себя вялым». Вялость может быть от высокого кортизола или низкого тироксина.

Не лечите то, что не диагностировали.

Третий гормон — эстроген. Главная женская сила (у мужчин тоже есть, но мало). Отвечает за циклический ритм, либидо, настроение, молодость кожи, защиту сосудов. **Дисбаланс эстрогена — это ПМС, мастопатия, эндометриоз, мигрени, набор веса, депрессия.**

Йога влияет на эстроген через движение таза, через асаны с раскрытием бёдер, через дыхание животом. **Но внимание:** некоторые позы (скрутки лёжа, перевёрнутые позы) помогают печени метаболизировать отработанный эстроген. То есть йога не «поднимает» эстроген, а **очищает рецепторы от его избытка.**

Правило: при ПМС и эндометриозе — никаких интенсивных скруток и глубоких прогибов в первую фазу цикла. Только мягкие, успокаивающие практики. Спросите у любого аюрведического врача. И у любого грамотного гинеколога.

Четвёртый гормон — прогестерон. Противовес эстрогена. Успокаивающий, анксиолитический, снимающий отёки. Низкий прогестерон — это тревога, бессонница, ПМС, выкидыши, маточные кровотечения.

Йога повышает прогестерон через расслабление. **Через всё, что снижает кортизол.** Потому что кортизол и прогестерон синтезируются из одного предшественника — прогенолона. Если кортизол высок, прогестерон падает. **Снижая кортизол, вы поднимаете прогестерон.** Простая биохимия. Никакой магии.

Правило: не ищите «специальных асан для прогестерона». Ищите практики, которые вас реально успокаивают. Часто это просто 10 минут Шавасаны с валиком под колени. Скучно. Эффективно.

Пятый гормон — тиреоидные (Т3 и Т4). Метаболический термостат. Разгоняют или тормозят обмен веществ. **Гипотиреоз (низкие Т3,Т4) — это усталость, набор веса, отёки, выпадение волос, запоры, депрессия.** Гипертиреоз — это тревога, потеря веса, тахикардия, потливость, бессонница, раздражительность.

Вишуддха-чакра — это буквально проекция щитовидной железы. И асаны, которые трогают шею (свеча, плуг, поза рыбы, наклоны головы), и пранаямы с вибрацией в горле (уджайи, бхастрика, гудящие мантры) — всё это стимулирует щитовидку. **Но если у вас уже гипертиреоз (болезнь Грейвса, повышенные Т3,Т4), любая стимуляция опасна.** Вплоть до тиреотоксического криза.

Правило: проверьте щитовидную железу (ТТГ, Т3, Т4, антитела) до того, как начнёте делать сарвангасану каждый день. Если ТТГ ниже 0,4 — вам нельзя никаких асан на шею. Если ТТГ выше 4 — вам они нужны, но мягко и под контролем.

Шестой гормон — инсулин. Хранитель глюкозы. Отвечает за то, пойдёт сахар в энергию или в жир. **Инсулинорезистентность — эпидемия современного мира.** Когда клетки перестают слышать инсулин, поджелудочная вынуж-

дена выкачивать его тоннами. Итог — диабет 2 типа, ожирение, воспаление, раннее старение.

Йога повышает чувствительность к инсулину. Да, асаны работают как физическая нагрузка — мышцы забирают глюкозу из крови без участия инсулина. Особенно динамические виньясы, Сурья Намаскар, силовые балансы. **И особенно — практики на голодный желудок.** После еды инсулин и так высок — не нужно добавлять нагрузку.

Правило: если у вас инсулинорезистентность или диабет 2 типа — делайте йогу утром до завтрака. 20 минут динамики. Это снизит сахар на 15—20%. И никогда не делайте сладкие смузи до практики. Только воду.

Седьмой гормон — мелатонин. Гормон сна и циркадных ритмов. Вырабатывается шишковидной железой (эпифизом) в темноте. **Без мелатонина нет глубокого сна. Без глубокого сна нет восстановления. Без восстановления нет здоровья.**

Йога повышает мелатонин косвенно — через снижение кортизола вечером и через синхронизацию циркадных ритмов. **Пранаямы с задержкой на выдохе, долгий выдох, наблюдение дыхания перед сном — всё это сигналист эпифизу: «готовь мелатонин».** А вот яркий свет, экраны, еда за 2 часа до сна — блокируют выработку даже при самой лучшей йога-нидре.

Правило: никакая асана не заменит тёмной спальни и режима. Йога помогает заснуть, но только если вы выключили

телефон за час до практики. Иначе вы как поливаете цветок в пустыне.

Протокол «Гормональная разгрузка» (7 дней)

Теперь соединим теорию с практикой. Недельный протокол без фанатизма. Без «очищения чакр». Только гормоны.

День 1 — Кортизол (понедельник).

Утром: никакой йоги. Только 5 минут медленного дыхания животом, лёжа. Вечером: Шавасана 20 минут с валиком под колени, тёплый свет, тишина. Цель: показать надпочечникам, что война окончена.

День 2 — Тестостерон (вторник).

Утро: быстрая динамика — 5 Сурья Намаскар, стойка на руках у стены, поза воина 3. Вечером: прохладный душ и никакой йоги. Цель: короткий всплеск, без хронизации.

День 3 — Эстроген (среда).

Утро: скрутки лёжа (Джатхара паривартанасана), перевёрнутые позы (випарита карани), дыхание животом. Вечером: тёплая ванна с магнизией. Цель: ускорить метаболизм эстрогенов через печень.

День 4 — Прогестерон (четверг).

Утро: пассивные наклоны вперёд (Пашчимоттанасана), поза ребёнка, голова на опоре. Дыхание: длинный выдох 1:3. Вечером: никакой стимуляции. Только тишина. Цель: снизить кортизол, освободить путь для прогестерона.

День 5 — Щитовидная железа (пятница).

Утро: уджайи (5 минут), мягкие наклоны головы в сторо-

ны, поза рыбы (Матсьендрасана). Вечером: никакой стимуляции шеи. Цель: лёгкая тонизация без перегрева.

День 6 — Инсулин (суббота).

Утро: динамика натошак (15 минут), затем завтрак без сахара. Вечером: прогулка. Цель: повысить чувствительность клеток к инсулину.

День 7 — Мелатонин и отдых (воскресенье).

Утро: медленная практика, наблюдение дыхания. Вечером: йога-нидра или просто лежание в темноте с 21:00 до 22:00. Без телефона. Без света. Цель: перезагрузить циркадные ритмы.

Какой анализ сдать перед тем, как начать «гормональную йогу»

Не будьте слепыми. **Не занимайтесь гормонами по ощущениям.** Ощущения врут. Вот минимальный набор:

— **Кортизол** (кровь утром, натошак, в покое). Норма 150—600 нмоль/л в зависимости от лаборатории.

— **Тестостерон общий и свободный** (мужчинам и женщинам с симптомами низкого либидо, усталости).

— **Эстрадиол** (женщинам с ПМС, миомами, эндометриозом).

— **Прогестерон** (женщинам во вторую фазу цикла, 21-й день).

— **ТТГ, Т3, Т4** (всем, кто старше 30, это база).

— **Глюкоза и инсулин натошак** (плюс НОМА-IR — индекс инсулинорезистентности).

— **Мелатонин** (сплюна ночью — дорого, но показательно).

С этими цифрами идите к эндокринологу. И только потом — к учителю йоги. **Не наоборот.**

Женский и мужской йога-класс — не одинаковые

Женский цикл — это 28 дней гормональных американских горок. Мужской — это 24 часа циркадного ритма. **Игнорировать эту разницу — преступление.**

Женщинам в первую фазу цикла (дни 1—14, от менструации до овуляции): эстроген растёт. Можно динамику, силовые асаны, инверсии, пранаямы с задержками. Энергия есть. Используйте.

Женщинам во вторую фазу (дни 15—28, после овуляции): прогестерон растёт, ближе к концу — падает и эстроген. Снижайте интенсивность. Больше наклонов, скруток, Шавасаны. Никаких агрессивных прогибов и долгих стоек на руках во вторую фазу — повышаете риск травм связок (гормоны расслабляют их).

Во время менструации: только покой, мягкие наклоны, поза ребёнка, ноги у стены. Никаких перевёрнутых поз (свеча, плуг, стойка на голове) — это может ухудшить отток крови и вызвать эндометриозные очаги. Не рискуйте.

Мужчинам: у вас нет цикла, но есть суточный ритм тестостерона. Пик утром. Лучшее время для силовой йоги — с 6 до 10 утра. Вечером — только растяжка и дыхание. И да, после 40 тестостерон падает — не стесняйтесь проверять и

корректировать (йогой, диетой, сном, при необходимости — ТЗГ). Но не через фанатичные практики.

Что убивает вашу гуморальную йогу (список самоуничтожения)

— **Недосып.** 5 часов сна поднимают кортизол на 50% и снижают лептин (сытость). Вы можете делать асан хоть по 3 часа — без сна гормоны не починить.

— **Еда из пластика.** Бисфенол А и фталаты — ксеноэстрогены. Они связываются с эстрогеновыми рецепторами, создавая хаос. Переходите на стекло и бумагу.

— **Хронический кофеин.** Кофе поднимает кортизол и адреналин. Если пьёте больше 2 чашек в день — вы льёте масло в пожар. Йога не поможет.

— **Экраны перед сном.** Синий свет подавляет мелатонин на 50%. Вы можете медитировать час — эффект нулевой, если за секунду до этого листали ленту.

— **Фанатизм.** Гормональная система любит умеренность. Экстремальные голодания, 108 приседаний, двухчасовые практики дважды в день — это стресс. А стресс убивает всё, ради чего вы пришли.

Главный вывод этой главы

Вы не управляете своими эмоциями. Вами управляют гормоны. Йога не отменяет эндокринологию. Йога — это инструмент настройки.

Перестаньте делить практики на «женские» и «мужские», «инь» и «ян». Начните делить их на «стимулирующие» и

«тормозящие», на «для высокой фазы цикла» и «для низкой», на «для утра» и «для вечера».

Офисный клерк, который сдал анализы крови, знает свой ТТГ и кортизол и подбирает практику под них — более продвинул, чем йог с десятилетним стажем, который «чистит чакры», не зная, что его щитовидка уже не работает.

Не будьте этим йогом.

Практика на сегодня

Прямо сейчас откройте календарь и запишитесь на сдачу анализов: ТТГ, кортизол утром, глюкоза и инсулин. Это займёт 15 минут и 2000 рублей. Это важнее любого абонементу в студию.

А после этого сядьте удобно, положите руку на низ живота и сделайте 5 циклов дыхания: вдох на 3, выдох на 6. Почувствуйте, как пульс замедляется. Как снижается кортизол. Как вагус посылает сигнал в надпочечники: «Отставить тревогу».

Это и есть гуморальный даосизм. Не магия. Биохимия. Которую вы теперь знаете.

Следующая глава — «Энергия без эзотерики: что такое прана на языке митохондрий».

Мы разберём, почему «упадок праны» — это почти всегда дефицит АТФ, коэнзима Q10, магния и витамина B1. И как асаны реально заряжают батарейки, а не «притягивают космический поток».

**А сейчас — выдохните. Медленно. И скажите вслух:
«Мои гормоны — мои союзники, а не враги». Потому
что это правда.**

Глава 8. Энергия без эзотерики — что такое прана на языке митохондрий

Вы чувствуете упадок сил. Встаёте утром — уже уставший. Пьёте кофе — на час легче. После обеда — туман. Вечером — нет сил даже на сериал. А хочется — на коврик, «поднять прану».

Прана тут ни при чём.

То, что вы называете «энергетическим спадом», в 90% случаев — **митохондриальная дисфункция**. Ваши клеточные электростанции сломались. Они не производят АТФ (аденозинтрифосфат) в нужном количестве. И никакая «духовная практика» не заставит их работать, если нет стройматериалов и правильных сигналов.

Древние йогины называли праной ту самую витальную силу, которая течёт по нади и оживляет тело. **Они были правды на 80%.** Они ошиблись в деталях: прана не течёт по невидимым каналам. **Прана течёт по митохондриям.** По мембранам клеток. По градиенту протонов. По электрон-транспортной цепи.

И да — йога действительно повышает прану. Но не через «набор энергии из космоса». **А через улучшение кровотока, доставку кислорода, снижение воспаления и активацию АМРК-пути** — главного клеточного датчика энергии.

Перестаньте быть эзотериком. Станьте биоэнергетиком.

Митохондрия — ваша персональная АЭС

В каждой вашей клетке (кроме эритроцитов) живут митохондрии. Крошечные органеллы с собственными генами, доставшиеся от древних бактерий. **Они перерабатывают глюкозу, жирные кислоты и кислород в АТФ** — универсальную валюту энергии.

Без АТФ вы не можете:

- сокращать мышцы (даже поднять руку)
- проводить нервные импульсы (думать, чувствовать)
- синтезировать гормоны
- детоксицировать печень
- обновлять клетки
- поддерживать температуру тела

Всё, что вы называете «жизненной силой» — это АТФ. Всё, что вы называете «упадком праны» — это дефицит АТФ.

Здоровый человек производит и расщепляет около **70—80 кг АТФ в день**. Вы весите 60—80 кг. Представьте: каждые сутки ваше тело синтезирует массу АТФ, равную массе вашего тела. **И всё это — через митохондрии.**

Если митохондрии работают на 70% — вы чувствуете лёгкую усталость. На 50% — хроническую усталость. На 30% — серьёзное заболевание. На 10% — смерть.

Ваша прана — это не мистика. Это эффективность ваших митохондрий. Всё.

Три кита митохондриальной праны

Чтобы митохондрии работали, нужны три условия. Без них никакая пранаяма не поможет.

Первое — субстраты. Из чего делать АТФ? Из глюкозы (углеводы) и жирных кислот (жиры). Не из белка — белок идёт на стройку, не на топливо. **Если вы сидите на низкоуглеводной диете и боитесь жиров — ваши митохондрии голодают.** Они не могут работать на пустом месте.

Второе — кислород. Для окисления субстратов нужен кислород. Если у вас анемия (низкий гемоглобин), если вы дышите поверхностно, если сидите в душном помещении — кислорода мало. **Митохондрии задыхаются.** И вы вместе с ними.

Третье — кофакторы. Витамины и минералы, которые обслуживают электрон-транспортную цепь. **Магний, коэнзим Q10, витамин B1, B2, B3, рибофлавин, карнитин, альфа-липоевая кислота, железо, медь.** Если их мало — митохондрии буксуют. Энергия есть, но она не превращается в АТФ. Как машина с полным баком и сломанным зажиганием.

Проверьте себя. Если у вас хроническая усталость, но анализы «в норме» — скорее всего, проблема на стыке этих трёх китов. Йога поможет, но сначала дайте стройматериалы.

Йога как митохондриальный стимулятор

Как асаны и пранаяма реально повышают энергию? Не через «космический поток», а через конкретные механизмы.

Механизм первый — ишемия-реперфузия. Когда вы входите в асану, особенно в скрутку или позу с сжатием, вы временно перекрываете кровоток в определённой области. Ткани испытывают лёгкую гипоксию (нехватку кислорода). Когда вы выходите из позы, кровь врывается обратно — это реперфузия. **Этот контраст «кислородного голодания — насыщения» тренирует митохондрии.** Они учатся работать эффективнее. Как интервальная тренировка, только мягче.

Механизм второй — механическая стимуляция. В динамических виньясах, в Сурья Намаскар, в прыжках и балансах митохондрии в мышцах получают сигнал: «нужно больше энергии». Они начинают размножаться (биогенез митохондрий). **Больше митохондрий — больше праны.** Это доказано: у практикующих йогу выше плотность митохондрий в мышечных клетках.

Механизм третий — снижение воспаления. Хроническое воспаление — главный враг митохондрий. Цитокины (молекулы воспаления) повреждают мембраны митохондрий, снижают эффективность АТФ. **Йога снижает воспаление через снижение кортизола, через улучшение лимфотока, через активацию вагуса.** Меньше воспаления — здоровее митохондрии.

Механизм четвёртый — улучшение митохондриального транспорта. АТФ нужно доставить туда, где он нужен. Это делает система креатинфосфата и транспортные

белки. Йога улучшает кровоток и лимфоток — значит, АТФ быстрее и эффективнее достигает цели.

Механизм пятый — АМРК-путь. АМРК — это клеточный датчик энергии. Когда энергии мало, АМРК включает энергосберегающие программы и стимулирует митохондриальный биогенез. **Физическая нагрузка (в том числе йога) активирует АМРК.** То есть йога не просто даёт энергию сейчас — она учит тело лучше её добывать в будущем.

Прана — это не «тонкая энергия», а поток электронов

Сядьте крепче.

В основе митохондриального дыхания лежит **транспорт электронов**. Вы едите углеводы и жиры. В цикле Кребса из них вынимаются электроны (в форме NADH и FADH₂). Эти электроны идут по электрон-транспортной цепи — от одного комплекса к другому, как по лестнице вниз. На каждом шаге выделяется энергия, которая закачивает протоны через мембрану. Создаётся протонный градиент. **Протоны текут обратно через АТФ-синтазу, как вода через турбину ГЭС.** И на этой турбине синтезируется АТФ.

Прана — это поток электронов и протонов. И больше ничего.

Когда эзотерик говорит «поднять прану», биохимик говорит «увеличить мембранный потенциал митохондрий». Когда йогин говорит «засорение нади», эндокринолог говорит «нарушение транспорта электронов из-за дефицита коэнзи-

ма Q10 или повреждения мембран оксидантами».

Не обижайтесь. Это не снижает магию. Это делает её измеримой и чинимой.

Почему «энергетические практики» часто не работают

Вы делаете пранаяму, медитируете, ходите на йогу, а энергии нет. Почему?

Причина первая — дефицит субстратов. Вы на диете. Не едите жиры. Бойтесь углеводов. А митохондриям всё равно на вашу философию. Без глюкозы и жирных кислот они не произведут АТФ. **Нельзя «взбодриться дыханием», если топливный бак пуст.**

Причина вторая — анемия. У вас низкий гемоглобин или ферритин. Кислород не доставляется к митохондриям. Вы дышите глубже — но кислород некуда грузить. **Пранаяма при анемии — это попытка залить воду в двигатель без масла.**

Причина третья — дефицит магния. Магний — центральный ион в молекуле АТФ. Без магния АТФ не активен. Вы можете производить его сколько угодно, но он будет бесполезен. **Дефицит магния — эпидемия. 80% людей в городе имеют скрытый дефицит.**

Причина четвёртая — митохондриальные токсины. Антибиотики, статины, НПВС, алкоголь, тяжёлые металлы, пестициды — всё это повреждает митохондрии. **Вы делаете йогу, но каждый вечер выпиваете бокал вина. Ми-**

тоохондрии не восстанавливаются.

Причина пятая — психосоматика. Вы устали не физически, а эмоционально. Хронический стресс, депрессия, выгорание — они переключают мозг в режим энергосбережения. Вы можете производить АТФ, но мозг не даёт вам его использовать. **Йога тут поможет, но только если есть психотерапия, сон, границы.**

Протокол «Митохондриальная прана» (4 недели)

Четыре недели без эзотерики. Только биохимия и движение.

Неделя 1 — диагностика и субстраты.

Сдайте анализы: ферритин, магний, витамин В12, КФК (креатинфосфокиназа), липидный профиль. Исключите анемию и дефициты.

Начните есть достаточно: углеводы (рис, гречка, батат) + жиры (оливковое масло, авокадо, яйца, рыба). Не бойтесь. Уберите сахар и переработанное.

Йога: только мягкая, 15 минут в день. Ходьба. Никаких интенсивных практик. Вы не знаете, в каком состоянии митохондрии.

Неделя 2 — кислород и движение.

Добавьте кардио-нагрузку: быстрая ходьба или лёгкий бег 20 минут 3 раза в неделю. Это лучший стимулятор митохондриального биогенеза.

Пранаяма: только удлинённый выдох и нади шодхана. Никаких задержек.

Асаны: Сурья Намаскар А (5 кругов медленно), поза кошки-коровы, мостик, ноги у стены.

Цель: насытить кислородом и запустить АМРК.

Неделя 3 — кофакторы.

Введите магний (цитрат или бисглицинат, 300—400 мг вечером), коэнзим Q10 (100—200 мг утром), витамины группы В (комплекс). После еды, не натощак.

Йога: добавьте короткие интервалы — 10 секунд интенсивного движения (например, быстрая чатуранга), 20 секунд отдыха в позе ребёнка. 5 циклов. Это имитирует интервальную тренировку.

Цель: дать митохондриям стройматериалы.

Неделя 4 — восстановление.

Сон: 8 часов. Жёстко. Темнота, прохлада, никаких экранов за 2 часа до сна. Без сна митохондрии не восстанавливаются.

Йога: Шавасана 20 минут после любой практики. Это не «ничего». Это время, когда митохондрии переключаются с производства АТФ на ремонт мембран.

Цель: закрепить новые митохондрии.

После 4 недель вы либо почувствуете энергию, либо поймёте, что проблема глубже — и пойдёте к врачу (эндокринолог, невролог, ревматолог). **Но вы перестанете искать мистические причины усталости.**

5 быстрых способов поднять прану без эзотерики (за 5 минут)

Когда нет сил даже на коврик, делайте это. Работает всегда.

Способ 1 — холодная вода на лицо (нырятельный рефлекс). Подойдите к раковине. Наберите холодную воду. Опустите лицо на 10—15 секунд. Не дышите в это время. Вынырните. Выдохните. **Срабатывает нырятельный рефлекс: брадикардия, перераспределение крови к мозгу, выброс норадреналина.** Через 30 секунд — ясность и энергия.

Способ 2 — 10 быстрых приседаний с акцентом на выдох. Приседаете, на выдохе «ХА». Встаёте — вдох. 10 раз подряд. **Митохондрии в мышцах ног — самые мощные в теле.** Их активация даёт системный энергетический импульс.

Способ 3 — жевание одного куска лимона. С кожурой. Съешьте. Не морщитесь. Кислота и эфирные масла дают резкий сигнал симпатике: «проснись!». **Митохондрии в языке и горле реагируют мгновенно.** Через минуту — бодрость.

Способ 4 — 3 глубоких зевка с потягиванием. Широко зевните, одновременно вытянув руки вверх и в стороны. Повторите трижды. **Зевок — природный митохондриальный стимулятор: он улучшает кровоток в голове и активирует диафрагму.**

Способ 5 — смех без причины. Посмейтесь 30 секунд. Даже искусственно. Тело не отличает настоящий смех от

притворного. **Смех повышает потребление кислорода, массирует внутренние органы, снижает кортизол. И поднимает энергию лучше кофе.**

Долгосрочные стратегии высокой праны

Если вы хотите не «продержаться до обеда», а реально поднять базовый уровень энергии.

Стратегия первая — солнечный свет утром. 10—15 минут на улице в первые 30 минут после пробуждения. Свет попадает в глаза (не через окно, на улицу!) — синхронизирует циркадные ритмы и запускает митохондриальную активность на весь день.

Стратегия вторая — еда как топливо, а не как нагрузка. Белок с каждым приёмом пищи (20—30 г). Сложные углеводы до обеда. Жиры в течение дня. Никакого сахара отдельно — только вместе с клетчаткой и белком, чтобы избежать инсулиновых качелей.

Стратегия третья — движение каждые 90 минут. Сидение убивает митохондрии. Вставайте. Делайте 2 минуты лёгкой растяжки. Проходите 100 шагов. Это переключает митохондрии с режима выживания на режим работы.

Стратегия четвёртая — холод и тепло. Контрастный душ каждое утро (30 секунд тёплый — 10 секунд холодный — повтор 5 раз). Холод активирует бурый жир и митохондриальный биогенез. Тепло расслабляет и улучшает кровоток.

Стратегия пятая — сон до полуночи. Каждый час сна

до 12 ночи даёт больше митохондриального восстановления, чем два часа после. Ложитесь в 22:00—23:00. Это не «старость». Это биохакинг.

Главная ошибка — принять усталость за духовность

Многие йогины гордятся своей «утончённостью», «непривязанностью к материальному», «выходом за пределы тела». А на деле — их митохондрии просто не работают. У них дефицит железа, магния, В12. И они называют это «высокой вибрацией».

Усталость — не духовность. Усталость — это сигнал тела, что вы что-то делаете не так.

Нельзя «продышать» анемию. Нельзя «пройти сквозь» дефицит магния. Нельзя «просветлеть» над истощёнными надпочечниками.

Офисный клерк, который съел кусок рыбы, выпил магний, выспался и вышел на солнце — имеет более высокую прану, чем йог в пещере, который питается рисом и уверен, что «энергия берётся из ниоткуда».

Не будьте этим йогом.

Практика на сегодня

Прямо сейчас встаньте. Сделайте 10 быстрых приседаний с выдохом «ХА» на каждом. Затем выпейте стакан воды с щепоткой соли и лимоном. Затем выйдите на улицу или к открытому окну и подставьте лицо солнцу на 2 минуты. Закройте глаза. Почувствуйте тепло.

Это заняло 3 минуты. Ваши митохондрии получили: движение (приседания), воду и электролиты (вода с солью), витамин С и стимуляцию (лимон), солнечный спектр (витамин D и циркадный сигнал).

Через 5 минут вы будете чувствовать больше энергии, чем после 20 минут «энергетической медитации».

Потому что прана — это не магия. Прана — это митохондрии. А митохондрии любят конкретику. Движение. Солнце. Воду. Магний. Сон.

Дайте им это. И они дадут вам жизнь.

Следующая глава — «Стоя на коврике, как стоять на бирже — укоренение в нестабильности».

Мы разберём, почему балансовые асаны — это не про «центр тяжести», а про нейропластичность, толерантность к неопределённости и стрессоустойчивость. И как научиться не падать не только телом, но и жизнью.

А сейчас — положите руку на низ живота. Вдохните. И на выдохе скажите: «Моя энергия — в моих митохондриях. Я буду их кормить, поить и двигать». Потому что это правда, даже если звучит недуховно.

Раздел 2. Железный санскрит — асаны для инженеров

Глава 9. Стоя на коврике, как стоять на бирже — укоренение в нестабильности

Вы боитесь балансов.

Признайтесь честно. Когда инструктор говорит «встаньте в позу дерева», внутри что-то сжимается. Вы смотрите на пол, ловите равновесие, дрожите, падаете, злитесь на себя. «Плохая координация», «слабое тело», «возраст».

Ничего подобного. Вы просто не поняли, что такое баланс на самом деле.

Баланс — это не статика. **Баланс — это серия микро-падений, которые вы успеваете поймать.** Ваше тело падает 100 раз в минуту. И 99 раз успешно возвращается в вертикаль. И только один раз вы замечаете это как «дрожь». Или как падение.

Современный мир продаёт вам иллюзию стабильности. Постоянная работа. Предсказуемые отношения. План на год вперёд. А потом рынок рушится, партнёр уходит, здоровье

подводит — и вы разваливаетесь. Потому что вы не тренировали **устойчивость к нестабильности**.

Балансовые асаны — это тренажёр для жизни. Они учат вас:

— Действовать, когда пол под ногами ходит ходуном.

— Не цепенеть от страха упасть.

— Переносить центр тяжести в реальном времени.

— Вставать после падения без драмы.

— Доверять телу больше, чем тревожным мыслям.

Офисный клерк, который каждый день чистит зубы, стоя на одной ноге, может быть устойчивее к жизненным кризисам, чем йог с идеальной стойкой на руках, но без навыка «падения без страха».

Анатомия падения (и почему вы дрожите)

Когда вы стоите на двух ногах, ваше тело ленится. Оно использует минимум мышц. Кости складываются в колонну, связки работают пассивно. **В балансе на одной ноге лень уходит. Включается 12—15 мышц, о существовании которых вы не подозревали.**

Вот что происходит в вашем теле, когда вы поднимаете одну ногу:

Глаза посылают сигнал: «мир накренился». **Вестибулярный аппарат** во внутреннем ухе кричит: «меня укачало». **Проприоцепция** (датчики в мышцах и суставах) паникует: «я не знаю, где моя лодыжка». **Мозжечок** получает три противоречивых сигнала и начинает лихорадочно вы-

числять: как сохранить вертикаль?

Дрожь — это не слабость. Дрожь — это ваш мозг, который учится. Это перенастройка нейронных связей. Это строительство новых путей. Если вы не дрожите в балансе, вы не учитесь. Вы стоите в статике, используя кости, а не мышцы. И это не тренировка.

Хорошая новость: мозжечок тренируется очень быстро. 2 минуты баланса в день — и через 2 недели вы стоите в позе дерева без дрожи. 2 минуты — это не героизм. Это регулярность.

Тайный ингредиент — не сила, а внимание

Самое смешное, что баланс не требует силы. Мышцы ног могут быть слабыми. Связки — расхлябанными. **Но если вы умеете направить внимание туда, где оно нужно, вы устоите.**

Где должно быть ваше внимание в балансе? Не в коленях. Не в корпусе. Не в том, чтобы «не упасть».

Ваше внимание должно быть в стопе. В трёх точках стопы: пятка, основание большого пальца, основание мизинца. Они образуют треугольник. Пока вы чувствуете этот треугольник — вы стоите. Как только вы начинаете думать «а вдруг упаду» — вы падаете.

И это зеркало жизни. Пока вы сосредоточены на опоре, на том, что реально держит вас в вертикали, вы устойчивы. Как только вы начинаете тревожиться о будущем («а вдруг») или о прошлом («почему упал») — вы падаете. Не потому,

что тело слабое. А потому, что внимание ушло из опоры.

Баланс — это не физика. Баланс — это медитация в движении. Только честнее.

Балансовые асаны как инвестиционный портфель
Вернёмся к заголовку главы. Стоять на бирже — значит принимать нестабильность как норму. Курсы валют прыгают, акции падают, новости меняются каждые 10 минут. **Вы не можете это контролировать. Вы можете только распределить свою опору.**

Йога-балансы учат тому же принципу.

Поза дерева (Врикшасана) — это консервативный портфель. Стопа жёстко стоит, вторая нога прижата к бедру. Маленькая площадь опоры, но чёткая геометрия. Учит распределять вес равномерно. Не бросаться из крайности в крайность.

Поза орла (Гарудасана) — это хеджирование рисков. Ноги скручены, руки скручены, вы потеряли ориентиры в пространстве. Глаза обманывают, вестибулярка врёт. Остаётся только внутреннее чувство. Учит доверять телу, когда внешние ориентиры исчезли.

Поза танцора (Натараджасана) — это агрессивный рост. Вы тянете ногу назад, прогибаетесь, открываете грудную клетку. Баланс становится динамическим. Учит действовать в условиях, когда стабильность — это не застывание, а движение.

Стойка на руках (Адо Мукха Врикшасана) — это вен-

чурные инвестиции. 100% риска. Если не умеете падать — не входите. Но если освоили — получаете доступ к ресурсам, о которых не подозревали. Учит переворачивать картину мира.

Никто из инвесторов не требует от рынка стабильности. Они требуют от себя устойчивости. **Так же и с балансами. Не требуйте от тела неподвижности. Требуйте от себя способности возвращаться.**

Протокол «Укоренение в нестабильности» (21 день)

Три недели. Каждый день. Не по часу. По 5—10 минут. Но без пропусков. Потому что мозжечок любит регулярность, а не героизм.

Неделя 1 — фундамент (только стопы)

День 1—2: Стоя на двух ногах с закрытыми глазами.

Ноги на ширине таза. Вес равномерно на стопах. Закрыли глаза. Стоите 1 минуту. Упадёте — откроете глаза, восстановитесь, закроете снова. Цель — не стоять, а научиться возвращаться.

День 3—4: **Перекаты со стопы на стопу.** Медленно, как пандус. Вперёд-назад, влево-вправо, круги. Не отрывая пяток и пальцев. Чувствуете, как вес бродит по стопе. 2 минуты.

День 5—7: **Поза дерева у стены.** Стена на расстоянии вытянутой руки. Встали на одну ногу. Вторую на икру или бедро (не на колено — опасно). Рукой касаетесь стены только для лёгкой подстраховки. 30 секунд на каждую ногу. Ды-

шите. Если начинаете залипать в мыслях — упадёте. Вернитесь к стопе.

Неделя 2 — устойчивость через движение

День 8—10: **Поза дерева без стены.** 30 секунд. Затем усложнение: закрываете глаза на 5 секунд внутри баланса. Открываете. Ещё 5 секунд закрытых. Учитесь терять ориентировку и возвращаться.

День 11—12: **Поза орла.** Обхватили ногой ногу, руками переплелись. Смотрите в одну точку. 20 секунд. Упали — не страшно. Самое сложное здесь не геометрия, а потеря чувства «где право, где лево». Мозг ненавидит асимметрию. Это полезно.

День 13—14: **Переходы из позы дерева в позу воина 3.** Подняли ногу, сложились корпусом вперёд, выпрямили назад. Динамический баланс. Не надо эстетики. Надо движение без остановки. Медленно, с дыханием.

Неделя 3 — принятие падения

День 15—17: **Баланс с намеренным выводением из равновесия.** Стоите в позе дерева. Наклоняете корпус вперёд, пока не почувствуете «точку невозврата». Возвращаетесь. Это тренировка ощущения границы. Падать не страшно, когда ты знаешь, где эта грань.

День 18—19: **Баланс на подушке или свернутом коврике.** Нестабильная поверхность. Вы будете падать часто. И это цель. Научиться падать мягко, не ломая себя, и сразу вставать обратно. Без «ой, у меня не получается». Просто

встать.

День 20—21: Свободный баланс под музыку. Включите что-то с неровным ритмом (джаз, африканские барабаны). И просто двигайтесь, сохраняя одну ногу на весу. Не фиксируйте позу. Пусть тело ищет равновесие в движении.

5 быстрых балансов для занятых (встройте в жизнь)

Не надо коврика. Не надо спортивной формы. Просто используйте паузы.

Баланс №1 — чистка зубов на одной ноге. Каждое утро. Правой ногой чистите левую сторону зубов, левой — правую. 2 минуты. К концу недели вы перестанете замечать, что стоите на одной ноге.

Баланс №2 — ожидание кофе на одной ноге. Стоите в очереди? Поднимите одну ногу на 10—15 см от пола. Поменяйте. Никто не заметит. А мозжечок скажет спасибо.

Баланс №3 — обувание без опоры. Наденьте обувь стоя, не держась за стену. Трудно? Потренируйтесь. Это спасёт вас, когда поручень будет грязным.

Баланс №4 — подъём с пола без рук. Сели на пол, скрестили ноги. Встаньте, не опираясь руками. Только ноги и корпус. Это экзамен для тазобедренных суставов и корсета.

Баланс №5 — ходьба по прямой линии (как канатоходец). Пятка к носку. 10 шагов вперёд, 10 назад. В коридоре. Идеально с закрытыми глазами, но сначала с открытыми.

Связь баланса и жизненной устойчивости (самое

важное)

Нейробиологи обнаружили прямую корреляцию между способностью держать баланс и устойчивостью к стрессу. **Один и тот же отдел мозга — мозжечок и вестибулярные ядра — отвечает и за физическое равновесие, и за эмоциональную регуляцию.**

Когда вы тренируете баланс, вы тренируете:

— **Толерантность к неопределённости** (вы не знаете, упадёте или нет, но продолжаете стоять)

— **Способность быстро переключаться** (центр тяжести сместился — вы поправили)

— **Отсутствие катастрофизации** (упал — встал, это не конец мира)

— **Внимание к настоящему** (если вы думаете о прошлом или будущем, вы падаете)

Люди с хорошим балансом реже впадают в панику в кризисных ситуациях. Не потому, что они храбрее. А потому что их мозг привык к микроколебаниям и не воспринимает их как угрозу.

Офисный клерк, который тренирует баланс на совещании (переминаясь с ноги на ногу), более устойчив к увольнению, чем йог-перфекционист, который боится упасть с коврика.

Парадокс? Нет. Физиология.

Ошибки, которые превращают баланс в пытку

Ошибка первая — фиксация взгляда. Вы смотрите

в одну точку и не моргаете. Напрягаются глаза, напрягается шея, напрягается баланс. **Моргайте.** Моргание сбрасывает излишнее напряжение. И меняйте точку фокуса каждые 10 секунд. Живой взгляд — живой баланс.

Ошибка вторая — задержка дыхания. Вы замираете и перестаёте дышать. Это автоматический рефлекс страха. **Дышите.** Длинный выдох успокаивает мозжечок. Вдох — собирает центр тяжести. Если не дышите — упадёте.

Ошибка третья — напряжение ненужных мышц. Вы сжимаете ягодицу на опорной ноге, зажимаете челюсть, поджимаете пальцы на поднятой ноге. **Лишнее напряжение — враг баланса.** Расслабляйте то, что не работает на удержание. Особенно лицо и плечи.

Ошибка четвёртая — перфекционизм. «Я должен стоять ровно, как статуя». Нет. Вы должны падать и ловить себя. Это процесс. Если вы стоите идеально ровно — вы используете кости, а не мышцы. И не тренируете адаптивность.

Ошибка пятая — сравнение с другими. «Вон та девочка стоит на руках, а я на одной ноге трясусь». Прекратите. Её мозжечок тренируется с пяти лет. Ваш — с сегодня. Сравните себя только с собой вчерашним.

Главный вывод этой главы

Баланс — это не про то, чтобы не падать. Баланс — это про то, чтобы падать и вставать быстро, без потери достоинства и без драмы.

В жизни вы не сможете контролировать опору. Пол будет

шататься. Люди будут подталкивать. Обстоятельства — менять центр тяжести. Единственное, что вы можете контролировать — это свою способность возвращаться в вертикаль.

Йога не делает жизнь стабильной. Йога делает вас устойчивым в нестабильности.

Офисный клерк, который упал на льду, быстро встал, отряхнулся и пошёл дальше — более продвинутый йог, чем тот, кто боится даже пробовать баланс, потому что «вдруг не получится идеально».

Не будьте этим йогом.

Практика на сегодня (прямо сейчас, не вставая со стула)

Снимите обувь. Поставьте стопы на пол. Почувствуйте три точки: пятку, основание большого пальца, основание мизинца. Надавите на них по очереди.

Теперь встаньте. Перенесите вес на левую ногу. Правую согните в колене и поднимите на 10 см. Не важно, какую позу делать. Важно — **дышите**. Вдох — выдох. И скажите про себя: «Я могу упасть. И это не страшно».

Постойте 10 секунд. Упали? Отлично. Встаньте. Сделайте ещё раз.

Вы только что потренировали не только физический баланс. Вы потренировали жизненную устойчивость. Поздравляю.

Следующая глава — «Тазобедренные суставы: где

йога встречается с лимфодренажем».

Мы разберём, почему «закрытые бёдра» — это не только физическая проблема, но и эмоциональный блок. И как пять простых движений тазом могут улучшить отток лимфы, снять тревогу и вернуть удовольствие от движения.

А сейчас — перекатитесь с пяток на носки и обратно. Три раза. Почувствуйте, как оживает стопа. Это ваша биржевая площадка. Добро пожаловать в игру.

Глава 10. Тазобедренные суставы: где йога встречается с лимфодренажем

Вы ненавидите позу голубя. Или любите её до безумия. Третьего не дано.

Потому что тазобедренные суставы — это не просто суставы. **Это психологический детектор лжи вашего тела.** Если в жизни есть что-то, что вы не можете «переварить», «отпустить» или «принять», ваши бёдра скажут об этом первыми. Они станут каменными. Или, наоборот, гиперподвижными — как попытка сбежать от себя.

Современный человек проводит 10—12 часов в сидячем положении. Бёдра согнуты, подвздошно-поясничная мышца укорочена, капсула сустава сморщилась, лимфа застоялась в паху. **Ваши бёдра забыли, как быть бёдрами.** Они превратились в подставку для стула.

А потом вы приходите на йогу. Инструктор говорит «голубь» или «лягушка». И вы начинаете страдать. Или плакать. Или злиться. Или испытывать неловкое возбуждение. И вы думаете: «Что со мной не так?»

Всё так. Именно так и должно быть. Потому что тазобедренные суставы — это:

- **Физический центр лимфодренажа** (в паху главные лимфоузлы, собирающие лимфу от ног, таза, низа живота)
- **Энергетический центр Свадхистханы** (чувствен-

ность, творчество, удовольствие, стыд, вина)

— **Эмоциональный архив** (сюда прячутся невыплаканные слёзы, непржитые страхи, подавленная ярость)

— **Травматологическая база** (каждое падение на копчик, каждая неудачная беременность, каждая операция в малом тазу)

Когда вы начинаете растягивать бёдра, вы буквально **вскрываете архив**. И из него вылетают не только физические зажимы, но и воспоминания. Ощущения. Порой — слёзы без причины. Или смех.

Это нормально. Это исцеление. Не пугайтесь.

Анатомия, о которой молчат в йога-студиях

Тазобедренный сустав — самый мощный и самый гибкий в теле (после плечевого). Он может двигаться во всех плоскостях: сгибание, разгибание, отведение, приведение, внутренняя и внешняя ротация. **Но сидение убило эту роскошь.**

Посмотрите, как сидят люди в офисе: бёдра параллельны, колени вместе или чуть врозь, стопы на полу. Теперь представьте, как сидит ребёнок на корточках: таз раскрыт, пятки почти касаются ягодиц, бёдра ротированы наружу. Это естественное положение, в котором лимфа течёт свободно, органы малого таза массируются, а нервные окончания не зажатые.

Вы разучились сидеть на корточках. Вы разучились широко расставлять ноги без стеснения. Вы разучи-

лись танцевать бёдрами. Вы разучились рожать естественно. Вы разучились чувствовать свой таз.

Теперь исправляем.

Ключевые мышцы тазобедренного региона, которые нужно знать:

Подвздошно-поясничная (или попросту — поясничная мышца). Самая глубокая сгибатель бедра. Начинается от поясничных позвонков, прикрепляется к малому вертелу бедренной кости. Когда она укорочена, вы не можете выпрямиться в тазу — поясница прогибается, живот вываливается, вы выглядите как утка. **Поясничная мышца — мышца бегства.** Она напрягается, когда вы готовитесь убежать или, наоборот, когда замираете от страха. Хронический тонус поясничной = хроническая готовность к катастрофе.

Грушевидная мышца. Маленький монстр под ягодицами. Проходит от крестца к вертелу бедра, ротит бедро наружу. Когда она зажата, она давит на седалищный нерв — и вы получаете боль, онемение, покалывание в ноге по задней поверхности (ишиас). **Грушевидная — мышца обиды.** Она зажимается, когда вы «вертитесь» в ситуации, но не можете развернуться физически или эмоционально.

Напрягатель широкой фасции бедра. Латеральная мышца, стабилизирует таз при ходьбе. Перегружена у тех, кто много стоит на одной ноге или неправильно ходит. **Мышца контроля.** Она пытается удержать то, что нельзя удержать силой.

Приводящие (аддукторы) — внутренняя поверхность бедра. Они приводят ногу к средней линии. В норме они эластичны, позволяют широко разводить ноги. В патологии — каменные. **Мышцы стыда.** Они сжимаются, когда вам стыдно, когда вы боитесь быть открытым, когда прячете свою сексуальность.

Каждая зажатая мышца в тазу — это непрожитое переживание. И йога не растягивает мышцы механически. Йога даёт сигнал нервной системе: «здесь безопасно, можно отпустить». И тогда мышца отпускает сама. Не надо тянуть. Надо создать условия.

Лимфатическая революция: почему бёдра — это помойка

Лимфатическая система — это канализация вашего тела. Она собирает отходы клеточного метаболизма, токсины, остатки разрушенных вирусов, лишнюю жидкость. **У лимфы нет насоса, как у крови (сердца). Лимфа движется только за счёт сокращения мышц и дыхания.**

В паху находится **паховые лимфоузлы** — один из крупнейших коллекторов. Сюда стекается лимфа:

- от обеих ног
- от органов малого таза (матка, яичники, простата, мочевого пузырь, прямая кишка)
- от нижней части брюшной стенки

Если паховые лимфоузлы застаиваются, вы получаете:

— Отеки ног и лодыжек (особенно к вечеру)

— Тяжесть внизу живота

— Застойные процессы в малом тазу (предменструальный синдром, миомы, эндометриоз, простатит)

— Целлюлит (да, это не жир, это лимфатический застой в подкожной клетчатке)

— Частые простуды и инфекции (потому что лимфоузлы

— это фабрика иммунных клеток)

Йога для бёдер — это лучший лимфодренаж. Каждое движение тазом, каждое сжатие и расслабление мышц паха, каждое изменение внутрибрюшного давления (дыхание) — всё это «выжимает» лимфу из паховых узлов и проталкивает её дальше, к грудному потоку.

Один цикл «кошка-корова» с акцентом на движение таза работает лучше, чем ручной лимфодренаж у массажиста. И бесплатно.

Эмоциональная вскрыша: почему вы плачете в позе голубя

Пришло время для самого откровенного разговора.

Поза голубя (Эка Пада Раджакапотасана) — это не растяжка ягодиц. **Это поза-психотерапевт.** В ней передняя нога согнута, задняя вытянута, таз раскрыт асимметрично. Эта асимметрия создаёт давление на разные зоны крестца, подвздошных костей, грушевидной мышцы.

И вдруг, без всякого предупреждения, у вас начинают течь слёзы. Или поднимается волна гнева. Или вспоминается

старая обида. Или просыпается сексуальное желание к полу. Или накатывает тоска.

Что происходит?

Нервные окончания в тазу связаны с крестцовыми сегментами спинного мозга. А те — напрямую с лимбической системой (эмоциональный мозг). Механическое воздействие на зажатые мышцы таза посылает сигнал в мозг: «Здесь была травма. Здесь был стыд. Здесь было насилие. Здесь было унижение». И мозг выдаёт эмоцию, связанную с этой памятью.

Вы не «выдумываете». Вы вспоминаете телом. Тело помнит всё, что вы забыли сознанием.

Поэтому три правила безопасной практики для бёдер:

Правило первое — никакого насилия. Если в позе голубя вы чувствуете острую боль, немедленно выходите. Острая боль — это сигнал повреждения, а не «раскрытия». Растяжение должно быть лёгким, тёплым, с удовольствием. Если удовольствия нет, вы делаете не йогу, а садомазохизм.

Правило второе — дышите в таз. Вдох — представляете, как воздух проходит через пах. Выдох — мысленно улыбаетесь напряжённому месту. Дыхание, адресованное в зону дискомфорта, расслабляет мышцу быстрее любого механического давления.

Правило третье — разрешите эмоциям быть. Если пришла грусть — поплачьте. Если злость — сожмите кулаки

или с силой выдохните «ХА». Если стыд — скажите себе: «Я в безопасном месте, я могу чувствовать». Не подавляйте. Не выходите из позы, убегая от эмоции. Побудьте с ней 10—30 секунд. Она уйдёт сама. И сустав станет свободнее.

Протокол «Раскрытие бёдер и лимфоток» (7 дней)

Неделя, которая изменит ваше отношение к тазу. Каждый день — 15—20 минут. Без пропусков. Без героизма. С любопытством.

День 1 — знакомство с тазом (осознание)

Сядьте на пол, ноги вытянуты. Положите руки на тазовые кости (передние верхние ости подвздошной кости). Медленно вращайте тазом по кругу: вперёд-вправо-назад-влево. Чувствуете ограничения? Где круг прерывается? Это ваши блоки.

Затем лягте на спину, колени согнуты, стопы на полу. Делайте «мостик» — поднимайте таз вверх. На вдохе — вверх, на выдохе — опускаете. Медленно. С ощущением каждого позвонка. 10 раз.

День 2 — поясничная мышца (кто бежит внутри вас)

Лягте на спину на край кровати или стола так, чтобы одна нога свисала вниз. Подтяните вторую ногу к груди. Свисающая нога должна расслабиться под тяжестью. Это растягивает подвздошно-поясничную. 2 минуты на каждую ногу. Дышите. Если захотелось плакать или убежать — задержитесь ещё на минуту.

День 3 — грушевидная (отпускание обиды)

Лягте на спину, согните правую ногу в колене, положите лодыжку на левое колено (поза «четыре»). Прodeвайте руку между ног и тяните левую ногу к груди. Чувствуете растяжение в правой ягодице? Это грушевидная. Держите 1—2 минуты. Меняйте ноги. Пришла злость? Выдохните с силой.

День 4 — аддукторы (стыд и открытость)

Сядьте на пол, разведите ноги как можно шире (поза «бабочка» или прямая широкая поза). Наклоняйтесь вперёд с прямой спиной, не стараясь лечь на пол. Ваша задача — ощутить натяжение на внутренней поверхности бедра. Дышите в пах. Если стыдно или неприятно — скажите вслух: «Я имею право быть открытым». Через 2 минуты напряжение уйдёт.

День 5 — поза голубя (основная практика)

Из позы собаки мордой вниз выводите правое колено к правому запястью, правую стопу к левому запястью (или ближе к тазу). Левая нога вытянута назад. Опустите таз как можно ниже, подкладывая опору под правую ягодицу, если она не касается пола. Теперь замрите. Дышите. Ждите. Что приходит? Слёзы? Гнев? Улыбка? Оставайтесь 3 минуты. Если боль — выйдите. Не геройствуйте.

День 6 — динамический лимфодренаж

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Делайте вращение тазом: представьте, что вы рисуете бедренными костями круг на потолке. 2 минуты в одну сторону, 2 в другую. Это выжимает лимфу из паховых узлов. Затем 2

минуты болтаете ногами, как ребёнок (велосипед). Быстро, свободно, без напряжения.

День 7 — интеграция и тишина

Повторите любые понравившиеся движения из предыдущих дней (5—10 минут). Затем лягте в Шавасану, положив под колени валик или подушку. Таз раскрыт, поясница не провисает. Лежите 10 минут в тишине. Скажите про себя: «Я разрешаю своему тазу быть открытым. Я разрешаю себе чувствовать». И замрите.

5 быстрых движений для занятых (на рабочем месте)

Вы не можете лечь на коврик в офисе. Но можете делать это.

Движение 1 — вращение тазом на стуле. Сидя, поставьте стопы на пол. Делайте круги тазом в одну и другую сторону. 30 секунд. Лимфа в паху оживает.

Движение 2 — «ножницы» под столом. Сидя, вытяните ноги вперёд (под столом, никто не видит). Разводите и сводите ноги, как ножницы. 1 минута. Аддукторы и отводящие работают.

Движение 3 — подъём колена к груди. Сидя, подтяните правое колено к груди, обхватив руками. Задержитесь на 10 секунд. Поменяйте. Растяжка задней поверхности бедра.

Движение 4 — «бабочка» на стуле. Сидя, соедините стопы вместе, колени разведите в стороны. Аккуратно надавите локтями на внутреннюю поверхность бёдер. 30 секунд.

Движение 5 — ходьба «утиным шагом» до туалета. Идите, слегка раскачиваясь из стороны в сторону и чуть приседая. Смешно? Да. Эффективно? Очень.

Что нельзя делать с тазобедренными суставами (список опасности)

Йога-сообщества полны опасных советов. Не попадайтесь.

Запрет первый — резкие рывки. Никогда не «дотягивайтесь» до пола рывком в наклоне. Только статическое, медленное растяжение. Рывок = микроразрыв связок.

Запрет второй — боль через терпение. «Без боли нет результата» — ложь для идиотов. В тазобедренных суставах боль означает либо остеоартроз (разрушение хряща), либо защемление нерва, либо разрыв капсулы. Не терпите. Выходите.

Запрет третий — игнорирование асимметрии. Одна нога всегда будет гибче. Это норма. Не пытайтесь дотянуть «отстающую» до «лидирующей» за одну неделю. Сравнивать можно только через полгода регулярной практики.

Запрет четвёртый — поза лотоса без подготовки. Падмасана — это вершина, а не старт. Если вы садитесь в лотос с плохо раскрытыми бёдрами, вы разрушаете коленные суставы (они компенсируют недостаточную ротацию в тазе). Колено не прощает насилия.

Запрет пятый — скрутки лёжа с давлением на таз. Некоторые учителя заставляют «додавливать» ногу до пола

в скрутках. Не давайте. Это травма крестцово-подвздошного сочленения.

Главный вывод этой главы

Ваши бёдра — это не «проблемная зона». Это карта вашей жизни.

Где вы зажаты, там есть что-то, что вы не хотите видеть. Где вам больно, там есть память, которую вы не отпустили. Где вы стесняетесь двигаться, там есть стыд, который вам навязали.

Йога не «раскрывает бёдра». Йога даёт вам безопасное пространство, чтобы вы могли сами себя раскрыть. Позволить себе быть шире. Позволить себе чувствовать. Позволить себе отпустить.

Офисный клерк, который перед сном 5 минут болтает ногами в воздухе и делает вращение тазом, может иметь более здоровую лимфу и более свободную психику, чем йог, который фанатично «дотягивает» лотос через боль, не понимая, зачем он это делает.

Не будьте этим йогом.

Практика на сегодня (прямо сейчас)

Сядьте на край стула. Стопы на полу. Положите руки на бёдра. Закройте глаза. Сделайте круг тазом в одну сторону. Потом в другую. Медленно. Чувствуете, как включаются мышцы в паху? Как шевелится лимфа?

Теперь встаньте. Сделайте пять медленных приседаний (до параллели бёдер с полом). Колени смотрят на носки.

Спина прямая. На выдохе — вниз, на вдохе — вверх.

Теперь положите руку на низ живота. И скажите вслух: «Я разрешаю себе быть открытым. Я разрешаю себе чувствовать. Мой таз — это не стыдно. Это сила».

Вы только что сделали больше для своего здоровья, чем 90% людей за весь день. Поздравляю.

Следующая глава — «Позвоночник — антенна: скрутки для восстановления миелина».

Мы разберём, почему скрутки — это не просто «очищение органов», а нейробиологический метод восстановления миелиновой оболочки нервов. И как три минуты в мягкой скрутке могут улучшить проводимость нервных сигналов быстрее, чем любые добавки.

А сейчас — встаньте, расставьте ноги широко, согните колени, опустите таз. Почувствуйте, как земля держит вас. И улыбнитесь своему тазу. Он заслужил улыбку.

Глава 11. Позвоночник — антенна: скрутки для восстановления миелина

Вы делаете скрутки, чтобы «очистить внутренние органы», «убрать токсины» или «сделать талию тоньше». Всё это вторично. **Главное, что вы делаете в скрутке — вы восстанавливаете свой мозг.** Да-да. Скрутки работают на уровне нейробиологии.

Позвоночник — это не просто 33—34 позвонка. Это **фу-
тляр для спинного мозга** — пучка нервов, которые соединяют ваш мозг со всем телом. Каждый нерв имеет миелиновую оболочку — изоляцию, как на электрическом проводе. Без миелина сигнал идёт медленно, хаотично, с помехами.

Миелин разрушается при стрессе, воспалении, неподвижности, токсинах. И восстанавливается — в том числе через механическое воздействие. Через скрутки.

Когда вы скручиваете позвоночник, вы:

- Создаёте микродвижения между позвонками, которые стимулируют регенерацию миелина

- Улучшаете ликвородинамику — ток спинномозговой жидкости, которая омывает мозг и спинной мозг

- Активируете проприоцепторы — датчики положения тела, которые посылают сигналы в мозг, заставляя его «протрястаться»

- Снимаете компрессию нервных корешков, которые за-

жимались годами сидения

Одна правильная скрутка делает для вашей нервной системы больше, чем месяц приёма «нейропротекторов».

Почему офисные работники теряют мозг (и как это связано с позвоночником)

Вы замечали: к 40 годам память уже не та. Мысли путаются. Слова вылетают. Пропадает способность учиться новому.

Вы думаете — возраст. Деменция. Гормоны.

А я говорю: **ваш спинной мозг залип**. Потому что позвоночник годами не двигался.

В сидячем положении:

— Межпозвонковые диски обезвоживаются и уменьшаются

— Нервные корешки зажимаются между позвонками

— Ток ликвора замедляется

— Миелиновая оболочка истончается

Спинной мозг получает меньше питания и хуже выводит отходы. Сигналы от мозга к телу и от тела к мозгу идут с задержкой. Вы чувствуете это как «туман в голове», «медленную реакцию», «потерю координации».

Но это обратимо. Позвоночник и миелин имеют удивительную способность к восстановлению. Но не в покое. В движении. Особенно в скрутках.

Анатомия скрутки: что происходит внутри

Разберёмся, что физически происходит в вашем теле, ко-

гда вы делаете скрутку.

Позвонки и диски. Каждый позвонок скручивается относительно соседнего на доли градуса. В сумме по всему позвоночнику получается ротация до 30—40 градусов в грудном отделе, 5—10 в поясничном. Это микродвижение «выжимает» отработанную жидкость из дисков и засасывает свежую — так диски питаются (у них нет своих сосудов).

Нервные корешки. Между позвонками выходят нервы к органам, мышцам, коже. В скрутке пространство между позвонками то увеличивается, то уменьшается. Это создаёт **пульсирующую декомпрессию**: зажатый нерв освобождается, кровь приливает к нему, миелин получает питание.

Спинномозговая жидкость (ликвор). Она циркулирует в центральном канале позвоночника. Скрутка создаёт турбулентность — ликвор перемешивается, омывает новые участки, уносит метаболические отходы. **Это природная детоксикация мозга.**

Миелин. Клетки-олигодендроциты, которые производят миелин, активируются при механической стимуляции. Скрутка — это сигнал: «нужно восстановить изоляцию». И олигодендроциты начинают работать.

Всё это происходит внутри вас каждый раз, когда вы мягко, с дыханием, скручиваете позвоночник. **Без таблеток. Без уколов. Просто движение.**

Семь уровней скруток (от безопасных к сложным)
Как и во всём в йоге: начинайте с простого. Не пытайтесь

завязаться в узел в первую неделю.

Уровень 1 — скрутки лёжа (супин)

Самая безопасная категория. Вы лежите на спине, колени согнуты, руки в стороны. Опускаете колени вправо, голову поворачиваете влево. Это скрутка с опорой. Минимальная нагрузка на диски. Идеально для начинающих, для пожилых, для болей в спине.

Уровень 2 — скрутки лёжа с прямыми ногами

Лежа на спине, поднимаете одну прямую ногу, перекидываете через корпус, стараясь коснуться стопой пола с противоположной стороны. Вторая нога остаётся прямой. Это интенсивнее: скручивается не только поясница, но и таз.

Уровень 3 — скрутки сидя простые (Паривритта Сукхасана)

Сидя со скрещёнными ногами, положите руку на противоположное колено, вторую руку за спину. На выдохе — скрутка. Сидячие скрутки хороши тем, что таз зафиксирован, и скручивается только позвоночник выше поясницы.

Уровень 4 — скрутки сидя с прямой ногой (Паривритта Джану Ширшасана и Паривритта Триконасана)

Одна нога прямая, вторая согнута. Скрутка происходит в тазе и пояснице. Требуется хорошей подвижности бёдер. Не форсируйте.

Уровень 5 — скрутки стоя (Паривритта Паршваконасана, Паривритта Триконасана)

Вы стоите, ноги широко, корпус скручивается. Здесь добавляется работа вестибулярного аппарата и баланс. Хорошо для координации.

Уровень 6 — скрутки с заведением руки под ногу (скрутка Маричи)

Из положения сидя с вытянутой ногой вы заводите руку вокруг согнутого колена и соединяете руки за спиной. Интенсивная скрутка грудного отдела. Не для новичков.

Уровень 7 — полные скрутки в лотосе

Падмасана плюс скрутка. Высший пилотаж. Если у вас нет полного лотоса, даже не пробуйте. Колени скажут «нет» очень громко.

Протокол «Миелиновая перемотка» (21 день)

Три недели ежедневных скруток для восстановления спинного мозга и миелина. 10—15 минут в день.

Неделя 1 — разблокировка (только лёжа)

День 1—3: **Скрутка лёжа с коленями.** Лежа на спине, руки в стороны на уровне плеч. Согните колени, стопы на полу. На выдохе опустите колени вправо, голову поверните влево. Дышите 30 секунд. Вернитесь в центр. Повторите в другую сторону. 3 цикла.

День 4—5: **Скрутка с прямыми ногами.** Из того же положения, но ноги прямые. Поднимите правую ногу, перекиньте через корпус, стараясь коснуться стопой пола слева от корпуса. Левую руку вытяните в сторону. 30 секунд. Смена.

День 6—7: Скрутка с валиком под лопатки. Положите свернутое одеяло или валик под лопатки (не под поясницу!). Руки в стороны, колени согнуты, опускайте в стороны. Это открывает грудной отдел — самый зажатый у офисных работников.

Неделя 2 — подключение дыхания и намерения

День 8—10: Скрутки сидя простые. Сидя со скрещёнными ногами. На вдохе вытяните позвоночник вверх, на выдохе скручивайтесь. Не плечами, а именно позвоночником — начиная с поясницы, затем грудной, затем шея. Дышите в скрутке 1 минуту. Смена.

День 11—12: Скрутка с фиксацией дыхания. В скрутке задержитесь на выдохе (не дышите 5—10 секунд, комфортно). Затем медленный вдох. Это усиливает пульсацию ликвора. Осторожно, не гипервентилируйте.

День 13—14: Скрутки стоя у стены. Встаньте спиной к стене на расстоянии ступни. Поворачивайте корпус, пока ладонь не коснётся стены. Стена даёт обратную связь: вы чувствуете, где застреваете. Дышите в эту зону.

Неделя 3 — интеграция и усложнение

День 15—17: Динамические скрутки. Из скрутки в одну сторону переходите через центр в другую сторону без остановки. Дыхание синхронно: выдох — скрутка, вдох — центр. 10 циклов. Это тренирует пластичность спинного мозга.

День 18—19: Скрутки с противовесом. В скрутке стоя

попробуйте закрыть глаза на 5—10 секунд. Тело начнёт искать равновесие, включатся глубокие мышцы спины. Миелин реагирует на это лучше всего.

День 20—21: Свободная скрутка. Выберите любую понравившуюся скрутку. Делайте её 5 минут, меняя интенсивность. Затем лягте в Шавасану на 5 минут, чувствуя, как позвоночник «дышит». Вы должны чувствовать тепло и лёгкость вдоль всей спины.

3 скрутки для экстренного просветления мозга (для занятых)

Нет времени на 21 день? Делайте эти три скрутки каждый день по 1 минуте.

Скрутка №1 — офисная. Сидя на стуле, положите правую руку на левое колено, левую руку на спинку стула сзади. На выдохе скрутитесь. Задержитесь на 3 дыхания. Смена. **Что делает:** снимает зажим между лопатками, улучшает кровоток к голове.

Скрутка №2 — телесная. Лёжа на спине, согните колени, опустите в одну сторону, голову в другую. Дышите животом 30 секунд. Смена. **Что делает:** расслабляет поясничный отдел, где чаще всего зажимаются корешки конского хвоста (отвечают за ноги и таз).

Скрутка №3 — утренняя. Стоя, ноги на ширине плеч. Делайте повороты корпуса с расслабленными руками — руки просто болтаются, хлопая по корпусу. 30 секунд. **Что делает:** разогревает межпозвонковые суставы, «включает» ми-

елин после сна.

Что убивает миелин (и сводит на нет все скрутки)

Вы можете делать скрутки хоть час в день, но если продолжать это — миелин не восстановится.

Убийца №1 — хронический стресс. Кортизол напрямую повреждает олигодендроциты (клетки, производящие миелин). Без снижения стресса скрутки как пластырь на глубокую рану.

Убийца №2 — дефицит витамина B12. B12 — ключевой кофактор синтеза миелина. Если его мало, новые миелиновые оболочки не строятся. Сдайте анализ. При дефиците — уколы или высокие дозы перорально.

Убийца №3 — воспаление. При аутоиммунных заболеваниях (например, рассеянный склероз) миелин атакует собственная иммунная система. Здесь скрутки нужны, но очень мягко, под контролем врача.

Убийца №4 — малоподвижность. Миелин любит движение. Если вы скручиваетесь 10 минут, а остальные 15 часов сидите — вы не выигрываете битву.

Убийца №5 — токсины. Алкоголь, тяжёлые металлы, некоторые антибиотики, пестициды — всё это повреждает миелиновую оболочку. Скрутки помогут с детоксикацией, но сначала перестаньте травить себя.

Когда скрутки противопоказаны (честный список)

Йога-терапия не для всех. Вот когда скрутки запрещены:

Абсолютные противопоказания:

- Грыжа диска с секвестрацией (фрагмент диска отделился и может сдавить спинной мозг)
- Остеопороз с компрессионными переломами (позвонки хрупкие, скрутка может вызвать перелом)
- Онкология позвоночника или спинного мозга
- Недавняя операция на позвоночнике (менее 6 месяцев)
- Острый ишиас с неврологической симптоматикой (онемение, слабость в ноге)

Относительные (нужна осторожность и врач):

- Протрузии и грыжи без секвестрации (можно, но мягкие скрутки лёжа, без осевой нагрузки)
- Беременность (скрутки закрытые, на поздних сроках — только в положении лёжа с поворотом плеч)
- Гипермобильность позвоночника (скрутки — коротко, без дотягивания)
- Анкилозирующий спондилит (болезнь Бехтерева) — индивидуально, часто скрутки полезны, но осторожно

Золотое правило: если после скрутки у вас усилилась боль, появилось онемение или прострел в ногу — эту скрутку вам делать нельзя. Никогда. Не терпите. Не «проходите через боль».

Главный вывод этой главы

Ваш позвоночник — это антенна. Антенна ловит сигналы от мозга к телу и от тела к мозгу. Чем лучше изоляция проводов (миелин), тем чище сигнал.

Когда миелин в порядке, вы:

- Быстро учитесь
- Хорошо помните
- Легко переключаетесь между задачами
- Чувствуете своё тело
- Не застреваете в эмоциях

Когда миелин повреждён, вы тормозите. В прямом и переносном смысле.

Скрутки — не панацея, но мощнейший инструмент восстановления миелина. Дешёвый, доступный, без побочных эффектов.

Офисный клерк, который 5 минут в день делает мягкую скрутку лёжа, может иметь лучшую проводимость нервной системы, чем йог, который выкручивается в лотос, но забыл про дыхание и отсутствие насилия.

Не будьте этим йогом.

Практика на сегодня (прямо сейчас, на стуле)

Сядьте на стул, не откидываясь на спинку. Ноги на ширине плеч. Положите правую руку на спинку стула (или на правое бедро, если спинка далеко). Левую руку на правое колено. На выдохе скрутитесь влево. Не тяните плечом — скручивайтесь от поясницы. Голова поворачивается вместе с грудью. Задержитесь на 2 спокойных дыхания. Вернитесь в центр. Поменяйте руки и скрутитесь вправо.

Теперь закройте глаза. Почувствуйте, как движется позвоночник. Как будто каждый позвонок слегка сдвинулся. Как будто спинномозговая жидкость перемешалась.

Откройте глаза. Вы только что сделали инъекцию миелина. Без иглы. Без врача. Бесплатно.

Следующая глава — «Лопатки как крылья: избавляемся от „айфоновой шеи“ за 3 недели».

Мы разберём, почему голова вперёд — это не просто «плохая осанка», а замедление оттока венозной крови от мозга. И как 3 простых упражнения с лопатками могут вернуть вашей шее свободу, а мозгу — ясность.

А сейчас — встаньте, потянитесь вверх обеими руками, почувствуйте, как вытягивается позвоночник. И скажите себе: «Моя антенна настроена. Сигнал идёт чисто». Потому что теперь вы знаете, как это работает.

Глава 12. Лопатки как крылья: избавляемся от «айфоновой шеи» за 3 недели

Вы не осознаёте, что **ваша голова тяжелее, чем вы думаете**. В прямом смысле. В ней кости, мозг, ликвор, кровь — в среднем **4—5 килограммов**. В нейтральном положении эту тяжесть держат шейные позвонки и мышцы шеи. Но когда вы смотрите в телефон — голова наклоняется вперёд. Всего на 15 градусов. И **нагрузка на шею вырастает до 12 килограммов**. На 30 градусов — до 18. На 60 градусов — до 27. **Вы носите на шее трёхгодовалого ребёнка каждый раз, когда скроллите ленту.**

Вы называете это «офисной шеей», «текстовой шеей». Я называю это **самоубийством в замедленной съёмке**. Потому что хронический наклон головы вперёд меняет всё: вы укорачиваете мышцы груди, ослабляете ромбовидные мышцы спины, зажимаете позвоночную артерию (которая питает мозг), блокируете лимфоток от головы, сдавливаете диафрагму. **Ваш мозг недополучает кислород и кровь.**

Но всё можно исправить. За три недели. Без хирургии. Без тренажёров. Без фанатизма. С помощью йоги, которая вернёт лопаткам их истинное положение — крыльев, поддерживающих голову.

Анатомия катастрофы: что такое «айфоновая шея»

Сядьте прямо прямо сейчас. Не напрягаясь. Просто как сидите. Ваши уши находятся прямо над плечами? Или голова ушла вперёд?

Вот три признака «айфоновой шеи»:

— Голова впереди плеч

— Округление в верхней части спины (сутулость)

— Лопатки разъехались в стороны, как будто пытаются сбежать

Что происходит внутри:

— Верхние трапециевидные мышцы (от шеи к плечам) — перенапряжены и зажаты

— Грудные мышцы — укорочены и тянут плечи вперёд и внутрь

— Ромбовидные мышцы (между лопатками) — растянуты и слабы

— Подниматель лопатки — зажат и болит при малейшем повороте головы

Вы чувствуете это как: хроническую боль в шее, напряжение в плечах, онемение в руках, головные боли от шеи ко лбу, чувство, что «голова слишком тяжёлая».

А надо просто вернуть лопатки на место.

Лопатки — ваши крылья, которые сломали

Лопатка — это треугольная кость на спине. Её задача — быть мостом между рукой и позвоночником. Лопатка

движется в 17 направлениях.

Правильное положение лопаток:

- Прижаты к грудной клетке
- Опущены вниз
- Приведены к позвоночнику
- Нижние углы направлены вниз и наружу

В таком положении **грудная клетка раскрыта, шея свободна, голова балансирует без напряжения.**

Неправильное положение (крыловидные лопатки):

- Лопатки разведены в стороны
- Верхний край поднят к ушам
- Внутренний край отстаёт от грудной клетки

Тренировка лопаток — это перенастройка всей верхней части тела.

Семь упражнений для лопаток (работают лучше дорогого остеопата)

Упражнение 1 — сведение лопаток лёжа. Лягте на живот, руки вдоль тела. Медленно сведите лопатки к позвоночнику. Задержитесь на 5 секунд. **20 раз.** Пробуждение ромбовидных мышц.

Упражнение 2 — «кошка-корова» с акцентом на лопатки. На вдохе — сведите лопатки, на выдохе — разведите. **20 циклов.**

Упражнение 3 — вращение рук за спиной. Руки в замке за спиной. Поднимите их вверх и назад. **15 раз.**

Упражнение 4 — поза ребёнка с разведением рук.

Таз на пятках, руки вперёд. Разведите руки в стороны, как крылья. **10 раз.**

Упражнение 5 — подъём рук лёжа на животе (саранча лайт). Лёжа на животе, поднимите руки и грудь, сводя лопатки. **10 раз.**

Упражнение 6 — «ангел» у стены. Спиной к стене, прижмите крестец, грудь, затылок. Поднимайте руки вверх, скользя по стене. **10—15 раз.** Это золотое упражнение для осанки.

Упражнение 7 — собака мордой вниз с акцентом на лопатки. На вдохе — прогнитесь в груди, сводя лопатки. На выдохе — округлите спину. **15 циклов.**

Трёхнедельный протокол «Верни крылья»

Неделя 1 — осознание и микродвижения (5 минут утром и вечером)

— Дни 1—3: сведение лопаток лёжа (20 раз) + кошка-корова (20 циклов)

— Дни 4—5: добавляете вращение рук за спиной (15 раз)

— Дни 6—7: добавляете позу ребёнка с разведением рук (10 раз)

К концу недели вы должны чувствовать мышцы между лопатками.

Неделя 2 — укрепление

— Дни 8—10: поза саранчи лайт (10 раз)

— Дни 11—12: «ангел» у стены (10 раз)

— Дни 13—14: собака мордой вниз с акцентом на лопатки

(15 циклов)

К концу второй недели: голова стала легче, плечи опустились, легче дышать.

Неделя 3 — интеграция в жизнь

Встройте движения в повседневность: чистите зубы — сводите лопатки, ждёте кофе — делайте «ангела», сидите на совещании — отведите плечи назад и вниз.

Привычка важнее интенсивности.

Тест после трёх недель: встаньте спиной к стене, прижмите пятки, ягодицы, лопатки, затылок. **Если затылок касается стены без усилий — вы победили.**

Быстрые фиксы для занятых (по 1 минуте)

Фикс №1 — «подбородок назад». Втяните подбородок горизонтально назад, как будто хотите сделать двойной подбородок. **10 раз. Лучшее упражнение от «айфоновой шеи».**

Фикс №2 — «лопатки в карманы». Представьте, что зажимаете монеты в задних карманах лопатками. Сведите и опустите вниз. **Удерживайте 10 секунд. Делайте каждый час.**

Фикс №3 — «подвешенная голова». Представьте, что за макушку вас тянут вверх на нити. Плечи расслаблены, лопатки скользят вниз. **30 секунд сбрасывают напряжение лучше массажа.**

Фикс №4 — «открытая грудь у дверного косяка». Предплечья на косяки, локти на уровне плеч. Мягко накло-

нитесь вперёд. **30 секунд** растяжения грудных мышц.

Что убивает ваши лопатки (даже если вы делаете упражнения)

Первое — телефон на уровне колен. Нагрузка на шею — 27 кг. **Поднимите телефон до уровня глаз.**

Второе — сумка на одном плече. Перекашивает лопатку. **Носите рюкзак или меняйте плечо каждые 15 минут.**

Третье — подушка слишком высокая. Шея спит в согнутом положении 8 часов. **Купите ортопедическую подушку или спите без подушки на спине.**

Четвёртое — монитор слишком низко. Верхний край монитора должен быть на уровне глаз. **Поставьте ноутбук на подставку.**

Пятое — стресс. Вы поднимаете плечи к ушам — поза «я прячусь». **Добавьте дыхание с длинным выдохом.**

Главный вывод

Ваша голова не должна быть впереди плеч. Она должна быть над ними. Как шар на подставке. В таком положении:

— Дыхание становится глубже

— Кровоток в мозге улучшается на 30%

— Лимфа оттекает от головы

— Меньше головных болей

— Вы выглядите увереннее

Офисный клерк, который каждые 15 минут дела-

ет «подбородок назад», может иметь более здоровую шею, чем йог, который стоит на голове с зажатыми лопатками.

Не будьте этим йогом.

Практика на сегодня (прямо сейчас, за телефоном)

Поднимите экран на уровень глаз. **Голова не наклоняется.** Лопатки сведите вместе и опустите вниз. Втяните подбородок назад на 5 секунд. Повторите 3 раза.

Вы только что сделали больше для своей шеи, чем за весь прошлый месяц.

Теперь встаньте. Сделайте «ангела» у стены — 5 раз. Почувствуйте, как раскрывается грудная клетка. Как будто вы сбросили жилет с грузом.

Запомните это чувство. Это ваши лопатки на месте. Ваши крылья расправлены.

Следующая глава — «Ноги-насосы: венозный возврат через виньясы».

А сейчас — опустите плечи, сведите лопатки, втяните подбородок. Посмотрите вперёд. Ваша антенна снова прямая. Сигнал идёт чисто.

Глава 13. Ноги-насосы: венозный возврат через виньясы

Ваше сердце — это не единственный насос в теле. Есть ещё один. И он находится в ваших икрах.

Сердце качает кровь по артериям — от себя к периферии. А по венам кровь должна течь **обратно к сердцу, против силы тяжести. Сердце не может вытащить кровь из пальцев ног, когда вы стоите. Ей нужно помогать. **И эту помощь оказывают ваши ноги — каждый раз, когда вы сокращаете мышцы.****

Икроножные мышцы при сокращении сжимают глубокие вены и проталкивают кровь вверх. Клапаны в венах не дают ей стечь обратно. Это называется **мышечно-венозная помпа. Когда вы ходите, бегаете, прыгаете, делаете виньясы — вы включаете этот насос.**

Когда вы сидите 10 часов в день, насос не работает. Кровь застаивается в ногах. Вены расширяются. Клапаны перестают смыкаться. Появляются отёки, тяжесть, сосудистые звёздочки, а потом и варикоз.

Виньясы — динамические связки асан — идеально включают ножные насосы. Они заставляют ноги работать ритмично, с полной амплитудой, без монотонности. **Одна минута виньяс лучше, чем час стояния на месте.**

Анатомия катастрофы: почему кровь не возвраща-

ется

Разберёмся, что идёт не так в современном сидячем теле.

Вены ног — это трубы с клапанами. Каждый клапан — это кармашек, который открывается, когда кровь течёт вверх (к сердцу), и захлопывается, когда кровь пытается течь вниз (к стопам).

Когда икроножная мышца сокращается (вы идёте, встаёте на носок), она сдавливает глубокие вены и проталкивает кровь вверх. Клапан выше закрывается, не давая крови вернуться. Затем мышца расслабляется — и из поверхностных вен в глубокие засасывается новая порция крови.

Пока вы двигаетесь — насос работает идеально.

Как только вы садитесь или стоите неподвижно — насос останавливается. Кровь застаивается. Венозное давление растёт. Клапаны растягиваются и перестают смыкаться. **Это необратимо.** Растянутый венозный клапан не восстанавливается. От него можно только отрезать или запаковать лазером.

Поэтому профилактика — это всё. **Лучше не допустить варикоза, чем лечить его.**

Что такое виньяса и почему она лучше простой ходьбы

Виньяса — это динамическая связка асан, где движение синхронизировано с дыханием. Классический пример: Сурья Намаскар А — 9 позиций, каждая на своём

вдохе или выдохе.

Почему виньясы так хороши для ног?

Первое — полная амплитуда. В одной виньясе стопа проходит все положения: от сгибания до разгибания, от опоры всей стопой до положения на носках. **Каждое движение включает разные группы мышц и разные венозные сегменты.**

Второе — ритмичность. Дыхание задаёт ритм. Вдох — одно движение, выдох — другое. **Этот ритм идеально синхронизируется с венозным возвратом.** На выдохе внутрибрюшное давление повышается, что тоже проталкивает кровь из ног.

Третье — смена уровней. Вы стоите, потом складываетесь пополам, потом прыгаете назад в планку, потом прогибаетесь в собаке мордой вверх, потом поднимаете таз в собаку мордой вниз. **Каждое изменение положения тела меняет градиент давления и «выжимает» кровь из разных венозных бассейнов.**

Один круг Сурья Намаскар (12 движений) включает ножной насос 12 раз с разной интенсивностью. Это эффективнее, чем пройти 100 шагов по ровному полу.

Анатомия правильной виньясы (для ног)

Разберём классическую Сурья Намаскар А с точки зрения работы ножных насосов.

Дыхание 1. Вдох — руки вверх. Стоя, ноги вместе. На вдохе поднимаете руки через стороны вверх, прогибаетесь.

Ноги неподвижны, но включаются мышцы стоп — вы перераспределяете вес. Это лёгкая активация насоса.

Дыхание 2. Выдох — наклон вперёд (Уттанасана). Складываетесь вперёд, колени прямые или чуть согнуты. **Здесь срабатывает гравитация:** кровь из верхней части ног устремляется к стопам, но за счёт сжатия вен в подколенной ямке создаётся обратный толчок.

Дыхание 3. Вдох — удлинённый наклон (Ардха Уттанасана). Поднимаете корпус до параллели полу, спина прямая, руки на голених. **Вены ног пережимаются в паху** (за счёт сгибания тазобедренных суставов), что проталкивает кровь дальше вверх.

Дыхание 4. Выдох — прыжок или шаг назад в планку. Ноги уходят назад, тело становится в одну линию. **Это мощное динамическое сокращение всех мышц ног.** Икры, бёдра, ягодицы сокращаются одновременно — венозная помпа срабатывает на 100%.

Дыхание 5. Вдох — собака мордой вверх (Урдхва Мукха Шванасана). Ноги выпрямлены, стопы на подъёмах, бёдра оторваны от пола. **Таз опущен, ноги напряжены — продолжается венозный возврат.**

Дыхание 6. Выдох — собака мордой вниз (Адо Мукха Шванасана). Таз поднимается вверх, ноги прямые, пятки тянутся к полу. **Здесь кровь течёт от стоп к тазу, а за счёт сокращения икр проталкивается выше.**

Дыхание 7. Вдох — прыжок или шаг вперёд между

руками. Стопы приходят к ладоням. Резкое сокращение мышц ног — очередной удар по венозному застою.

Дыхание 8. Выдох — наклон вперёд. Аналогично дыханию 2.

Дыхание 9. Вдох — руки вверх с прогибом. Возвращение в вертикаль.

Один круг — и вы прогнали кровь по ногам 9 раз с разной механикой. Это профилактика варикоза за 30 секунд.

Пять виньяс для занятых (без коврика)

Не хотите Сурью Намаскар? Вот пять коротких движений, которые включают ножной насос где угодно.

Виньяса 1 — подъёмы на носки. Встаньте прямо, ноги на ширине таза. На вдохе поднимитесь на носки как можно выше. На выдохе опуститесь на полную стопу. **30 раз. Икры сокращаются — венозная помпа работает.** Лучшее упражнение для профилактики варикоза.

Виньяса 2 — перекаты с пятки на носок. Встаньте прямо. Перенесите вес на носки, отрывая пятки. Затем на пятки, поднимая носки. **20 перекатов. Это «выжимает» вены ступней и голеней.**

Виньяса 3 — сгибание стоп. Сядьте на стул, вытяните ноги вперёд. На вдохе потяните носки на себя. На выдохе — от себя. **30 раз. Работают глубокие мышцы голени, которые окружают венозные синусы.**

Виньяса 4 — «велосипед» сидя. Сядьте на край стула,

поднимите ноги. Имитируйте езду на велосипеде — носки вытянуты, крутите педали в воздухе. **1 минута. Это включает все мышцы ног, от стоп до ягодиц.**

Виньяса 5 — приседания у стены. Встаньте спиной к стене, ноги на ширине плеч, стопы в 30 см от стены. Медленно приседайте, скользя спиной по стене, до угла 90 градусов в коленях. Поднимайтесь. **10—15 раз. Приседания — мощнейший стимулятор венозного возврата, потому что задействуют ягодицы и заднюю поверхность бёдер.**

Трёхнедельный протокол «Ноги-насосы»

Неделя 1 — пробуждение (только икры)

Дни 1—3: подъёмы на носки — 50 раз в течение дня (например, по 10 раз каждый час).

Дни 4—5: добавляете перекаты с пятки на носок — 20 раз.

Дни 6—7: добавляете сгибание стоп сидя — 30 раз.

К концу недели вы должны чувствовать икры. Они могут быть слегка болезненными — это нормально.

Неделя 2 — подключение бёдер и ягодиц

Дни 8—10: «велосипед» сидя — 1 минута после каждого часа сидения.

Дни 11—12: приседания у стены — 10 раз, медленно, с дыханием.

Дни 13—14: соединяете всё в цепочку: подъёмы (30) + перекаты (20) + сгибания (30) + велосипед (1 мин) + присе-

дания (10). **1 раз в день, 5 минут.**

К концу второй недели тяжесть в ногах к вечеру должна уменьшиться.

Неделя 3 — виньясы в движении

Дни 15—17: делаете Сурья Намаскар А — 3 круга (медленно, с дыханием). Если не знаете последовательность — найдите видео на 5 минут.

Дни 18—19: добавляете Сурья Намаскар В — 3 круга. Она сложнее, но даёт большую нагрузку на ноги.

День 20—21: делаете любую динамическую практику 10 минут (например, 5 кругов Сурьи А и 3 круга Сурьи В).

После трёх недель ваши ноги станут легче, отёки уйдут, появится чувство «пружины» в шаге. Это заработал венозный насос.

Что убивает ваши ножные насосы (даже если вы делаете виньясы)

Первое — высокие каблуки. На каблуке икра находится в укороченном положении и почти не сокращается при ходьбе. **Венозная помпа выключена.** Носите каблуки только по праздникам. Обувь на плоской подошве или с небольшим (2—3 см) супинатором — лучший друг ваших вен.

Второе — сидение нога на ногу. Поза «нога на ногу» пережимает подколенную вену. **Кровь не может подняться выше колена.** Сидите с параллельными стопами или положив лодыжку на колено — это безопаснее.

Третье — недостаток воды. Если вы пьёте мало воды, кровь густеет. **Густую кровь труднее протолкнуть по венам.** Пейте 30 мл на кг веса в сутки. Не чай, не кофе, а воду.

Четвёртое — перегрев ног. Горячие ванны, сауна, электроплед на ногах — всё это расширяет вены и снижает тонус венозной стенки. **Венозный возврат ухудшается.** Принимайте тёплый душ, а не горячую ванну.

Пятое — компрессионные чулки без назначения. Если у вас нет варикоза, чулки не нужны. Они создают внешнюю компрессию, и мышцы перестают работать. **Вы отключаете свой природный насос.** Носите компрессию только по назначению флеболога.

Когда виньясы НЕЛЬЗЯ делать (честный список)

Абсолютные противопоказания:

- Острый тромбофлебит (воспаление вены с тромбом)
- движение может оторвать тромб
- Тромбоз глубоких вен (нелеченный) — аналогично
- Недавняя операция на венах (менее 3 месяцев)
- Тяжёлая сердечная недостаточность (движение может перегрузить сердце)

Относительные (нужен врач):

- Варикоз с трофическими изменениями (кожа темнеет, появляются язвы)
- Беременность с риском тромбоза (двигаться нужно, но мягко)
- Артрит голеностопа (подбирать амплитуду)

Золотое правило: если после виньяс ноги стали тяжелее, появилась боль по ходу вены или покраснение — немедленно остановитесь и покажитесь флебологу.

Главный вывод

Ваши икры — это ваше второе сердце. Оно бьётся каждый раз, когда вы двигаете ногой. Если вы сидите 10 часов — вы остановили половину своего кровообращения.

Одна минута подъёмов на носки в час работает лучше, чем час ходьбы после работы. Потому что венозная помпа любит регулярность, а не рекорды.

Виньясы — самый эффективный способ включить все ножные насосы сразу. В них есть всё: и полная амплитуда, и ритмичность, и смена уровней, и связь с дыханием.

Офисный клерк, который каждый час встаёт и делает 20 подъёмов на носки, имеет более здоровые вены, чем йог, который раз в неделю выполняет двухчасовую практику, а остальное время сидит.

Не будьте этим йогом.

Практика на сегодня (прямо сейчас, под столом)

Сидя на стуле, вытяните ноги вперёд. Сделайте **30 сгиба-ний стоп:** носки на себя — от себя. Быстро, ритмично.

Теперь встаньте. Сделайте **20 подъёмов на носки.** Поднялись — задержались на секунду — опустились.

Теперь **10 приседаний.** Не глубоко, до параллели бёдер с полом.

Сядьте обратно. Положите руку на икру. Чувствуете, как

мышцы твёрдые и тёплые? **Они качали вашу кровь.**

Вы только что предотвратили варикоз. На сегодня. Поздравляю.

Следующая глава — «Кисти и запястья — не слабое звено (инженерный подход к балансам)».

Мы разберём, почему 80% травм в йоге — это запястья. И как 3 простых упражнения могут сделать ваши кисти такими же надёжными, как ноги.

А сейчас — поднимитесь на носки ещё раз. Почувствуйте, как кровь бежит вверх. Это ваше второе сердце. Скажите ему спасибо.

Глава 14. Кисти и запястья — не слабое звено (инженерный подход к балансам)

Вы ненавидите балансы на руках. Не потому, что слабы. А потому, что **ваши запястья кричат от боли.** Вы терпите. Вы думаете: «надо укрепить». Вы давите сильнее. А запястья только сильнее болят.

Вот вам правда, которую не говорят в йога-студиях: **в 80% случаев боль в запястьях на коврике — это не слабость. Это неправильная механика.** Вы используете кисти как подставки, а не как инженерные конструкции. И они ломаются.

Ваши запястья не предназначены для того, чтобы держать вес тела под углом 90 градусов. Эволюция готовила их для хватания веток, собирания ягод, кидания камней. А вы заставляете их работать как ноги. И удивляетесь, почему они болят.

Но выход есть. **Инженерный подход.** Вы не будете «укреплять запястья» бессмысленными сгибаниями. Вы научитесь **распределять нагрузку** по всей руке. Вы научитесь **включать пальцы.** Вы научитесь **выстраивать угол,** при котором кости работают, а связки отдыхают.

Три недели — и вы сможете стоять на руках без бо-

ли. Не потому что стали сильнее. А потому что перестали ломать себя.

Анатомия слабого звена: почему запястья болят

Запястный сустав — это не один сустав. Это **8 маленьких костей**, выстроенных в два ряда, которые соединяют предплечье с пястными костями кисти. Кости соединены связками. Вокруг проходят **9 сухожилий** и **срединный нерв** (тот самый, который отвечает за чувствительность большого, указательного и среднего пальцев).

Когда вы ставите ладонь на пол с разогнутым запястьем под углом 90 градусов, вы делаете следующее:

- Сдавливаете кости запястья друг о друга
- Перерастягиваете связки с ладонной стороны
- Сдавливаете срединный нерв (отсюда онемение и покалывание в пальцах)
- Заставляете сухожилия сгибателей работать в невыгодном положении

Природа не рассчитывала этот угол. В норме ваша кисть при опоре должна быть продолжением предплечья, а не перпендикуляром к нему.

Но вы не можете изменить анатомию. **Вы можете изменить положение.** Сместить вес с основания ладони на пальцы. Включить мышцы-разгибатели. Повернуть руки так, чтобы локтевые кости взяли на себя нагрузку.

Правильная опора на кисти — это не когда вы давите на основание ладони. Это когда вы равномерно

распределяете вес между 10 точками: каждым пальцем и подушечками под ними.

Инженерный принцип: как должна работать кисть

Представьте, что ваша кисть — это **распорка моста**. Она не должна прогибаться. Она должна быть упругой и жёсткой одновременно.

Правильная кисть в опоре имеет три арки.

Первая арка — поперечная. Она проходит по линии основания пальцев. Когда вы стоите на руках, пальцы должны быть широко расставлены и активно прижиматься к полу. **Это создаёт распорку.** Если пальцы пассивны, арка схлопывается, и весь вес идёт в основание ладони.

Вторая арка — продольная. Она проходит от основания ладони до кончиков пальцев. **Центр этой арки — ваш средний палец.** Именно он должен быть направлен строго вперёд. Если вы выворачиваете кисть внутрь или наружу, арка разрушается.

Третья арка — ладонная. Она формируется за счёт того, что центр ладони не касается пола. **Между полом и ладонью должна быть пустота размером с виноградину.** Если вы заваливаетесь на внутреннюю сторону ладони — вы сдавливаете срединный нерв. Если на внешнюю — перегружаете локтевую сторону.

Запомните: ваша ладонь — это не кирпич. Это купол. Купол держит нагрузку только тогда, когда все его точки работают вместе.

Семь упражнений для кистей (инженерный подход)

Забудьте про «разминание запястий» круговыми движениями. Это почти бесполезно. Вот семь упражнений, которые реально меняют биомеханику.

Упражнение 1 — раскрытие пальцев (активация поперечной арки). Сидя или стоя, вытяните руки перед собой ладонями от себя. Широко расставьте пальцы, как будто хотите обхватить арбуз. Удерживайте растопырку 10 секунд, затем резко расслабьте. **20 раз. Это учит пальцы включаться в опору.**

Упражнение 2 — подушечный пресс. Встаньте на четвереньки. Кисти под плечами, пальцы широко. **Приподнимите центр ладони над полом, чтобы вес приходился только на подушечки пальцев и основание ладони.** Удерживайте 10 секунд. Опустите. **10 раз. Это создаёт ту самую ладонную арку.**

Упражнение 3 — отталкивание пальцами. В том же положении на четвереньках. На вдохе приподнимите грудь, отталкиваясь пальцами от пола (плечи уходят вперёд). На выдохе вернитесь. **15 раз. Это учит пальцы работать как амортизаторы.**

Упражнение 4 — перекаты через кулак. Встаньте на четвереньки. Сожмите правую кисть в кулак и обопритесь на него. Перекатите вес на кулак, затем вернитесь на ладонь. **10 раз на каждую руку. Это укрепляет разгибатели запястья и даёт отдых сдавленному нерву.**

Упражнение 5 — «кошачья лапка». На четвереньках, кисти под плечами. Поочерёдно поднимайте то ладонь, то тыльную сторону кисти, не отрывая пальцев. **20 раз в каждую сторону.** Это мобилизует мелкие суставы запястья.

Упражнение 6 — стояние на кончиках пальцев. Встаньте на четвереньки. Медленно перенесите вес вперёд, пока пальцы не начнут сгибаться под нагрузкой. Удерживайте 5 секунд. Вернитесь. **10 раз.** Это самый сильный стимул для укрепления связок.

Упражнение 7 — поза собаки мордой вниз с акцентом на кисти. Встаньте в собаку мордой вниз. Проверьте: пальцы широко, центр ладони не касается пола, вес на подушечках пальцев. **Удерживайте 5 дыханий.** Затем на вдохе перенесите вес чуть вперёд (на пальцы), на выдохе — чуть назад (на основание ладони). **10 циклов.** Это учит кисть работать динамически.

Трёхнедельный протокол «Надёжная опора»

Неделя 1 — только пробуждение, никакой нагрузки на запястья

Дни 1—3: раскрытие пальцев (20 раз) + подушечный пресс на четвереньках (10 раз). Вес тела не переносить на кисти — оставайтесь на коленях. **2 раза в день.**

Дни 4—5: добавляете отталкивание пальцами (15 раз).

Дни 6—7: добавляете «кошачью лапку» (20 раз).

К концу недели ваши пальцы должны стать более

«живыми». Вы почувствуете, что можете ими шевелить независимо друг от друга.

Неделя 2 — лёгкая нагрузка

Дни 8—10: перекаты через кулак (10 раз на руку). Вес тела удерживайте на коленях, не переносите полностью на кисти.

Дни 11—12: стояние на кончиках пальцев (10 раз). Осторожно: если больно — вернитесь к перекатам.

Дни 13—14: собака мордой вниз с акцентом на кисти (5 дыханий + 10 циклов). Удерживайте собакой, но пятки не тяните к полу — лучше согните колени.

К концу второй недели вы должны чувствовать, что можете стоять в собаке без боли в запястьях.

Неделя 3 — интеграция в балансы

Дни 15—17: планка на прямых руках — 30 секунд, 3 подхода. Следите за кистями: пальцы широко, центр ладони пустой, вес на подушечках.

Дни 18—19: переход из собаки мордой вниз в планку и обратно — 10 раз. Это динамическая нагрузка, которая учит кисть менять угол.

Дни 20—21: пробуйте балансы: поза вороны (Бакасана) или стойка на руках у стены. **Не больше 10 секунд за подход.** Главное — не время, а механика.

После трёх недель вы должны пройти тест: встаньте в планку на 1 минуту. Если запястья не болят — вы победили. Если болят — повторите неделю 2 и 3.

5 быстрых движений для занятых (рабочий стол)

Движение №1 — растопырка под столом. Сидя за столом, вытяните руки под столом ладонями от себя. Широко растопырьте пальцы, задержитесь на 5 секунд, расслабьте. **10 раз. Можно незаметно для коллег.**

Движение №2 — отталкивание от стола. Сидя, поставьте ладони на край стола, пальцы вперёд. На выдохе оттолкнитесь от стола, приподнимая корпус. На вдохе опуститесь. **15 раз. Укрепляет разгибатели запястья.**

Движение №3 — вращение ручки. Возьмите ручку. Зажмите её в кулаке и вращайте кистью в одну и другую сторону, держа предплечье неподвижным. **30 секунд в каждую сторону.**

Движение №4 — сжатие мячика. Купите небольшой резиновый мячик (для тенниса или антистресс). Сжимайте его с максимальным усилием на 5 секунд, затем расслабляйте. **20 раз. Укрепляет сгибатели.**

Движение №5 — растяжка «молитва». Соедините ладони перед грудью. Медленно опускайте соединённые ладони вниз, не размыкая пальцев. Почувствуете растяжение в запястьях. Задержитесь на 10 секунд. **3 раза.**

Что убивает ваши запястья (даже если вы делаете упражнения)

Первое — опора на внутреннюю сторону ладони. Когда вы заваливаетесь на большой палец и указательный палец, вы сдавливаете срединный нерв. **Вес должен быть**

равномерно распределён между указательным и мизинцем. Проверьте: поднимите большой палец вверх в собачке мордой вниз — вы сразу перераспределите вес.

Второе — пассивные пальцы. Если пальцы просто лежат на полу, вся нагрузка идёт в основание ладони. **Пальцы должны активно прижиматься к полу, как лапки паука.**

Третье — неправильный угол в планке. В планке плечи должны быть прямо над запястьями. Если плечи впереди — нагрузка на запястья растёт. Если сзади — запястья переразгибаются. **Проверьте по отвесу: воображаемая линия от плеча должна проходить через запястье.**

Четвёртое — зажатые локти. В балансах на руках локти часто выключены. **Локти должны быть слегка согнуты (микро-сгиб), чтобы амортизировать нагрузку.** Заблокированный локоть передаёт всю ударную волну в запястье.

Пятое — долгое сидение с запястьями на столе. Если вы работаете за компьютером и ваши запястья постоянно лежат на столе (или на подставке), вы сдавливаете карпальный канал. **Повесьте руки над столом, используйте вертикальную мышь, делайте перерывы каждый час.**

Когда НЕЛЬЗЯ нагружать запястья (честный список)

Абсолютные противопоказания:

— **Синдром запястного канала** (онемение и боль в

пальцах, особенно ночью) — сначала лечить, потом нагружать

— **Артрит запястного сустава** (воспаление, отёк, покраснение)

— **Перелом ладьевидной кости** (эта кость плохо срастается)

— **Подагра** (воспаление в области запястья)

— **Беременность на поздних сроках** (из-за физиологического отека карпального канала)

Относительные (нужна осторожность и адаптация):

— **Гипермобильность суставов** (очень гибкие запястья) — ваша связки слишком растяжимы, нужны укрепляющие упражнения без веса

— **После гипса** (микроразрывы связок заживают 3—6 месяцев)

Золотое правило: если вы чувствуете боль в запястье на коврике — **не терпите**. Опуститесь на кулаки или предплечья. Возьмите специальные клинья (наклонные подставки) для йоги — они уменьшают угол разгибания запястья. Боль — это не «раскрытие». Боль — это сигнал разрушения.

Главный вывод этой главы

Ваши запястья — это не слабое звено. Это просто неприспособленное звено. Вы не рождались, чтобы стоять на руках. Вы рождались, чтобы ходить на ногах. И если вы хотите освоить балансы на руках — вам придётся пере-

учить кисти. Инженерно. Медленно. Уважительно.

Правильная механика побеждает силу. Вы можете быть самым сильным человеком в зале, но если ваши пальцы пассивны, а центр ладони провален — запястья будут болеть.

Три кита здоровых запястий:

— **Активные пальцы** (широко, прижимаются, создают распорку)

— **Пустой центр ладони** (виноградина между полем и ладонью)

— **Согнутые локти** (микро-сгиб для амортизации)

Офисный клерк, который каждый час растопыряет пальцы под столом и не заваливается на внутреннюю сторону ладони в планке, имеет более здоровые запястья, чем йог, который стоически терпит боль в балансах, «укрепляя характер».

Не будьте этим йогом.

Практика на сегодня (прямо сейчас, не вставая из-за стола)

Вытяните руки перед собой ладонями вверх. Широко растопырьте пальцы. Задержитесь на 5 секунд. Переверните ладони вниз. Снова растопырьте. Теперь сожмите кулаки, затем резко разожмите, растопырявая пальцы. **10 раз.**

Теперь поставьте ладони на край стола. Оттолкнитесь, приподнимая корпус на 2—3 см. Опуститесь. **15 раз.**

Теперь соедините ладони перед грудью (поза молитвы). Медленно опустите соединённые ладони вниз, пока не по-

чувствует лёгкое растяжение в запястьях. **10 секунд.**

Уберите руки под стол. Пошевелите пальцами. **Чувствуете? Они стали более живыми.** Это потому что вы включили их в работу. А до этого они спали.

Ваши запястья скажут вам спасибо через три недели. А пока — **не терпите боль. Думайте механикой.**

Следующая глава — «Асаны для кишечника: микробиом вами управляет — вы управляете асанами».

Мы разберём, почему ваш кишечник — это второй мозг, и как наклоны и скрутки могут изменить микробиом быстрее, чем пробиотики.

А сейчас — поднимите руки над головой, растопырьте пальцы, почувствуйте, как кровь приливает к кистям. Ваши крылья (теперь уже настоящие) готовы к полёту.

Глава 15. Асаны для кишечника: микробиом вами управляет — вы управляете асанами

Вами управляют не вы. Вами управляют бактерии.

Триллионы микроорганизмов живут в вашем кишечнике. Они весят 1.5—2 килограмма — как ваш мозг. **У них 150 раз больше генов, чем у вас.** И они посылают сигналы в ваш мозг через блуждающий нерв. Они решают, грустить вам или радоваться. Хотеть сладкого или овощей. Бояться или успокоиться.

Ваш кишечник — это второй мозг. Энтеральная нервная система содержит 500 миллионов нейронов. Она производит 95% серотонина в организме (гормона счастья) и 50% дофамина (гормона мотивации). Депрессия, тревога, усталость, туман в голове — часто начинаются не в голове, а в кишечнике.

Йога — это не просто скрутки для «очищения». Йога — это прямая связь с вашим микробиомом. Когда вы делаете асану, вы меняете давление в брюшной полости, перемешиваете содержимое кишечника, стимулируете перистальтику, влияете на кровоток к кишечной стенке. **Вы даёте сигнал бактериям: «работайте лучше».**

Офисный клерк, который каждый день делает 5

минут мягких скруток, может иметь более здоровый микробиом, чем йог, который голодает неделями, но игнорирует кишечник.

Анатомия катастрофы: почему ваш кишечник кричит

Современный мир систематически уничтожает ваш микробиом.

Первое — антибиотики. Один курс антибиотиков убивает не только плохие бактерии, но и хорошие. **Микробиом восстанавливается от 6 месяцев до 2 лет.** А если курсов было несколько — ваша экосистема может никогда не вернуться в исходное состояние.

Второе — еда без клетчатки. Белый хлеб, сахар, фастфуд, рафинированные масла — это пища для плохих бактерий. **Хорошие бактерии едят клетчатку** (овощи, фрукты, цельные злаки). Если клетчатки мало — вы кормите врагов и морите голодом друзей.

Третье — хронический стресс. Кортизол и адреналин нарушают моторику кишечника. **Кишечник становится либо слишком быстрым (диарея), либо слишком медленным (запор).** Хорошие бактерии не любят экстрим.

Четвёртое — сидячий образ жизни. Когда вы сидите, брюшная полость сжата. Кишечник не двигается. **Застой содержимого = застой бактерий.** Бактерии, которые должны жить в одном отделе, попадают в другой и начинают конфликт.

Пятое — недосып. Циркадные ритмы кишечника синхронизированы с вашим сном. **Когда вы не спите, бактерии тоже не спят. И бунтуют.**

Симптомы того, что ваш кишечник кричит:

- Вздутие после еды
- Запоры или диарея (особенно чередующиеся)
- Изжога, тяжесть, отрыжка
- Пищевая непереносимость (молоко, глютен, яйца)
- Хроническая усталость
- Туман в голове, плохая память
- Кожные высыпания (акне, экзема, розацеа)
- Частые простуды (70% иммунных клеток живут в кишечнике)

Если у вас 3+ пункта — ваш микробиом требует внимания. И йога здесь может быть главным лекарством.

Как йога реально лечит кишечник (без эзотерики)

Разберём механизмы. Их пять.

Механизм первый — механическое перемешивание. Когда вы делаете скрутки, наклоны, прогибы, вы физически смещаете петли кишечника. **Застойное содержимое перемешивается, газ выходит, бактерии получают доступ к новым питательным веществам.**

Особенно эффективны:

- **Скрутки лёжа** (Джатхара паривартанасана) — перемешивают поперечную ободочную кишку
- **Наклоны вперёд** — сжимают и разжимают тонкий

кишечник

— **Прогибы** — растягивают брюшную стенку, стимулируя восходящую и нисходящую ободочную кишку

Механизм второй — стимуляция блуждающего нерва. Вагус соединяет мозг и кишечник. **Активный вагус = спокойный кишечник.** Пранаяма с удлинённым выдохом, мягкие скрутки, Шавасана — всё это тонизирует вагус и улучшает связь «мозг-кишечник».

Механизм третий — изменение внутрибрюшного давления. При вдохе диафрагма опускается и массирует кишечник. При выдохе поднимается — давление падает. **Эта пульсация работает как насос для лимфы и крови в брыжейке** (ткани, которая держит кишечник). Улучшается питание кишечной стенки, восстанавливаются ворсинки.

Механизм четвёртый — снижение воспаления. Хронический стресс = воспаление в кишечнике = «дырявый кишечник» (когда стенка пропускает токсины в кровь). **Йога снижает кортизол, а через него — воспаление.** Меньше воспаления = целее кишечный барьер.

Механизм пятый — прямая стимуляция перистальтики. Асаны с ритмичным сжатием и расслаблением брюшного пресса (например, Агни-сара, Наули) механически запускают волны сокращений кишечника. **Это природное слабительное, только лучше.**

Семь лучших асан для кишечника (от мягких к мощным)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.