

## Медитация против депрессии «Брам мудра»

Помните, что депрессия лечится. Предлагаю делать специальную «Брам мудра». Сядьте с прямой спиной. Сожмите ладони в кулак, большие пальцы снаружи и прижимают все остальные, кроме указательных — те направлены вверх. Держите руки так, чтобы ладони смотрели друг на друга. Левая рука ниже, кончик указательного пальца левой руки находится точно напротив нижней костяшки большого пальца правой руки. Две руки похожи на раковины, направленные к Богу. Глаза открыты, смотрите вперед непосредственно перед руками. Держите руки на расстоянии примерно 20 см от лица. Шея прямая. Мысленно, про себя повторяйте : «Ад Гурей Наме, Джугад Гурей Наме, Сат Гурей Наме, Сири Гуру Девей Наме» («Я преклоняюсь перед начальной мудростью, я преклоняюсь перед вечной мудростью, я преклоняюсь перед истинной мудростью, я преклоняюсь перед великой невидимой мудростью»). Через 11 минут начните произносить мантру вслух монотонно, с простым равномерным ритмом. «Брам мудра» — хорошее средство, чтобы выровнять нервное неустойчивое поведение, избавиться от серьезных депрессий и непостоянства характера. Она создает счастье прямо там, где было несчастье. Будьте счастливы!

## Йога поможет справиться с депрессией

**Практика йоги может быть не только эффективным методом снятия стресса, но и средством для облегчения симптомов повышенной тревожности и депрессии. Переноса фокус внимания на ощущения тела и дыхание, йога помогает умерить беспокойство и в то же время выпускает наружу накопившееся физическое напряжение.**

Согласно социологическим опросам, около 20% процентов россиян в возрасте 18 лет и старше страдают повышенной тревожностью.

На самом деле, этот процент наверняка выше, потому что практически каждый человек на постсоветском пространстве ежедневно испытывает тревогу, напряжение и самый настоящий стресс. Но мы так к этому привыкли, что зачастую даже не осознаем.

*В то время как в развитых странах склонность к чувству постоянной тревоги принято считать умственным расстройством. То есть это болезнь, заболевание психики, которое там принято лечить. Мы же с этим просто живем.*

С другой стороны, может, оно и хорошо, что мода залечивать стресс лекарственными препаратами к нам еще не пришла. Я не хочу сказать, что с повышенной тревожностью не надо бороться. Конечно, надо! Но существуют отличные немедикаментозные средства для снятия стресса.

При регулярном применении их можно считать даже сильнодействующими. Например, в йоге есть много асан и специальных последовательностей, которые успешно применяются для снятия стресса.

Сегодня я назову десяток из числа самых известных и популярных поз, которые стоит включить в ежедневную практику при повышенной тревожности. Они также востребованы в комплексах для людей с биполярным аффективным расстройством психики.

*Исследования подтверждают, что йога помогает лечить депрессию (почитайте об этом [здесь](#)), имеет в своем арсенале эффективные средства для людей, страдающих бессонницей ([подробнее](#)).*

Если Вы метеочувствительны и перемены в погоде оборачиваются нервозностью, плохим настроением и приступами депрессии, попробуйте некоторые **дыхательные техники и мудры**.

Йога поможет нам замедлить все системы нашего организма, приостановить наш безумный бег в беличьем колесе и дать возможность организму залечить раны. Наш организм запрограммирован на то, чтобы избавляться от болезней естественным путем. Стрессы, наполняющие наше повседневную жизнь, – это первая и основная помеха на нашем пути к самоисцелению. Йога растворяет эти стрессы.

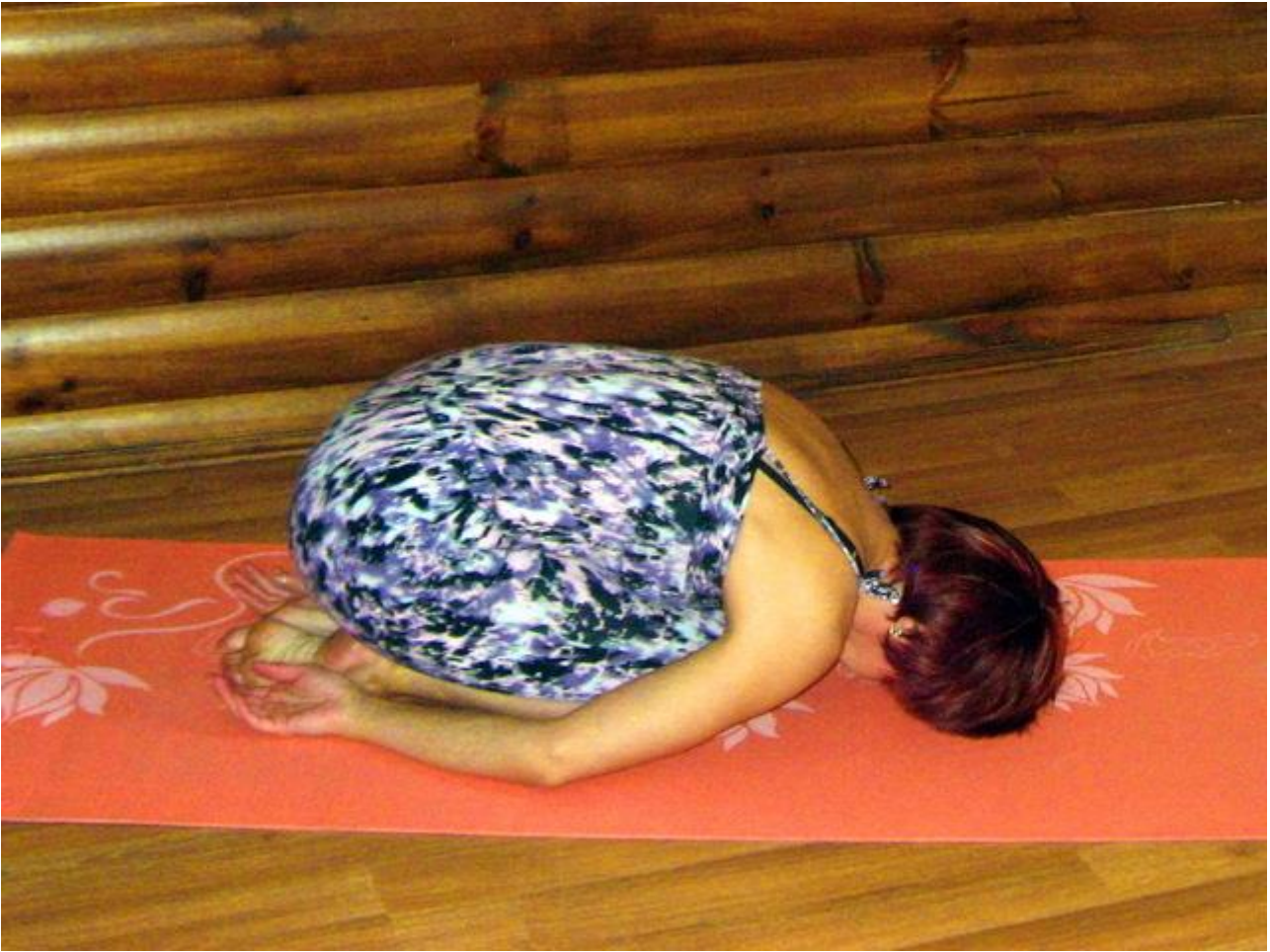
*Даже после разовой практики, нацеленной на снятие стресса и симптомов повышенной тревожности, положительный эффект психического и ментального освобождения от стресса длится в течение нескольких часов. Естественно, регулярная практика увеличивает длительность этого эффекта. Практика по индивидуальной программе, разработанной специально для Вас, увеличивает эффект вдвое.*

Попробуйте замедлить «мысле мешалку», снизить физиологическое, умственное и эмоциональное напряжение с помощью **дыхательной медитации Шабд Крия**. Взгляните на эти позы, наверняка хорошо вам известны, под новым углом зрения. И возьмите их на вооружение как действенное средство снятия стресса, преодоления повышенной тревожности и депрессии.

*Асаны уже выстроены в последовательность, которую можно использовать целиком, а можно включать в другие комплексы.*

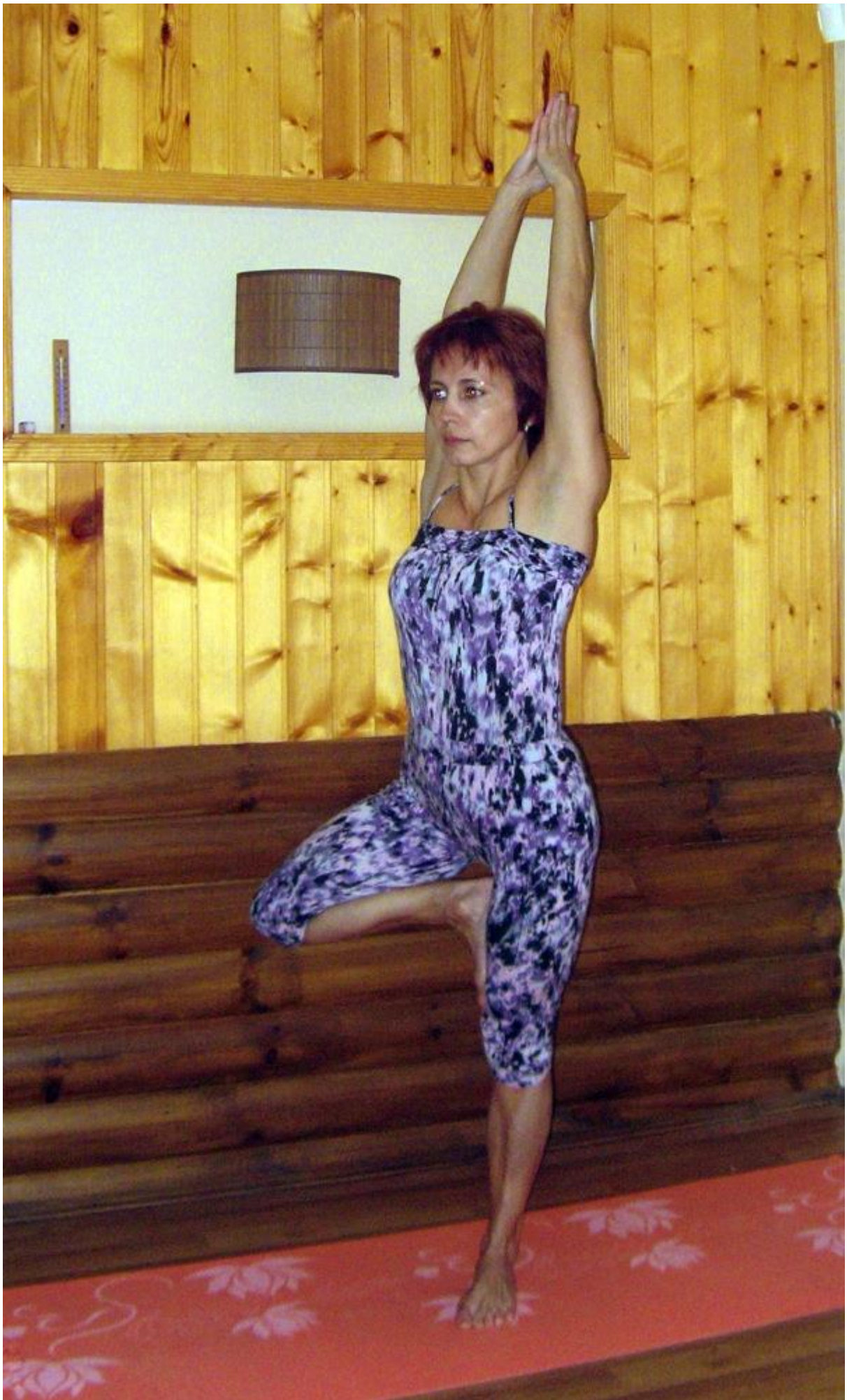
Обратите также внимание на йогу пальцев: **Джняна-мудра** при регулярном и грамотном исполнении — лучший антидепрессант.

## Поза ребенка (Баласана)



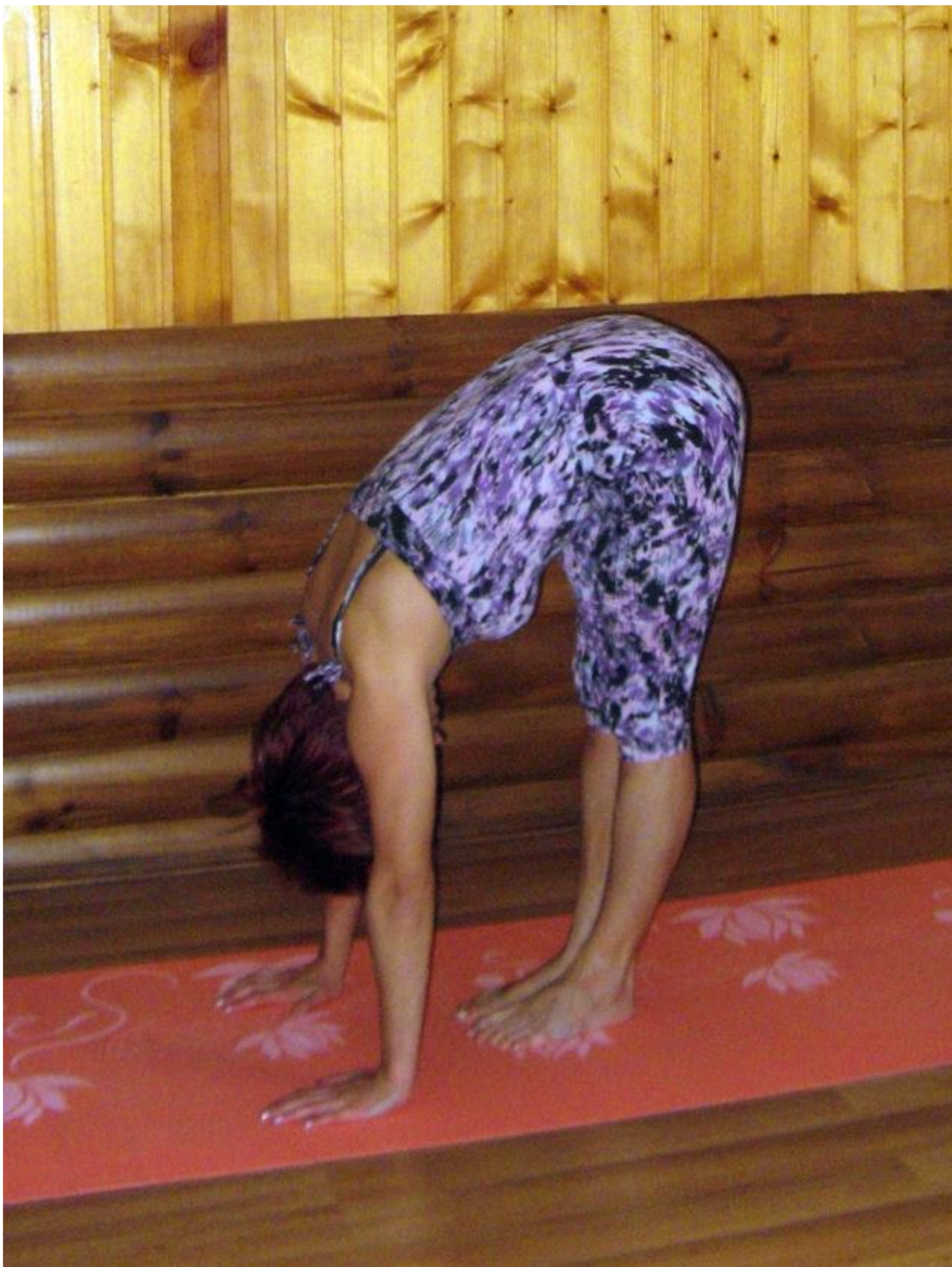
Лежать на животе – это вообще очень помогает для снятия стресса или когда просто нужно успокоиться, избавиться от чувства повышенной тревожности. В Позе ребенка нам легче обратить свой взор внутрь себя, абстрагироваться от несущего стресс внешнего мира и замедлить движения ума, который в состоянии психического дисбаланса склонен лихорадочно перескакивать от мысли к мысли, изматывая нас и истощая.

Поза Дерева (Врикшасана)



Позы на баланс заставляют нас быть честными с собой. Вы вынуждены признаться, где находитесь в данный момент – здесь, на коврике, или в прошлых и грядущих проблемах, событиях и заботах. Балансовые асаны вернут вас на коврик, в настоящий момент, научат концентрироваться на дыхании и наблюдать за ощущениями тела здесь и сейчас. Человек часто не признается даже самому себе, что на самом деле он отсутствует на тренировке. Но если он находится в Позе Дерева и его ум блуждает, он тут же узнает об этом, потому что... упадет :-).

**Наклон вперед в положении стоя (Уттанасана)**



Половинная поза Луны, или Ардха Чандрасана



Имейте в виду, что травмы ног, спины и плеч являются противопоказанием к практике этой позы. На начальном этапе овладения этой асаной делайте ее, стоя у стены. Пользуйтесь блоком (кирпичом) для опорной руки, но кладите его на разные грани, постепенно уменьшая его высоту.

**Випарита Карани с опорой на стену**



Випарита Карани нормализует кровяное давление — помогает как при гипертонии, так и при гипотонии. Как и любая перевернутая поза, помогает при варикозе и предотвращает его. Лечит заболевания горла. Если у вас увеличена щитовидная железа, Випарита Карани уменьшит ее. Полезна при опущении органов. Помогает от артритных болей. Не говоря уже о ее омолаживающих свойствах... Конечно, все эти ее замечательные свойства будут заметнее, если практиковать **полный вариант** асаны.

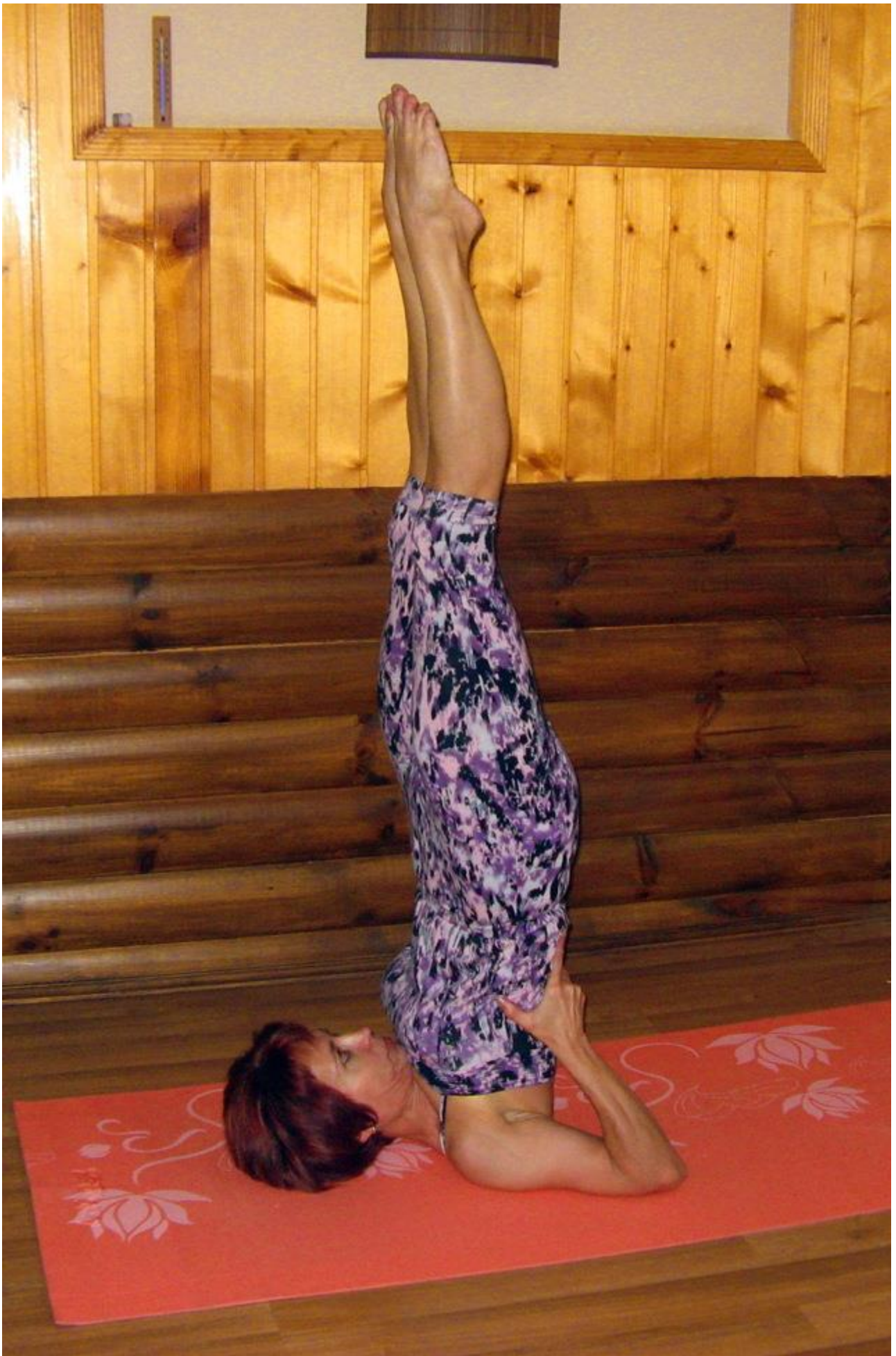
Поза Орла (Гарудасана)



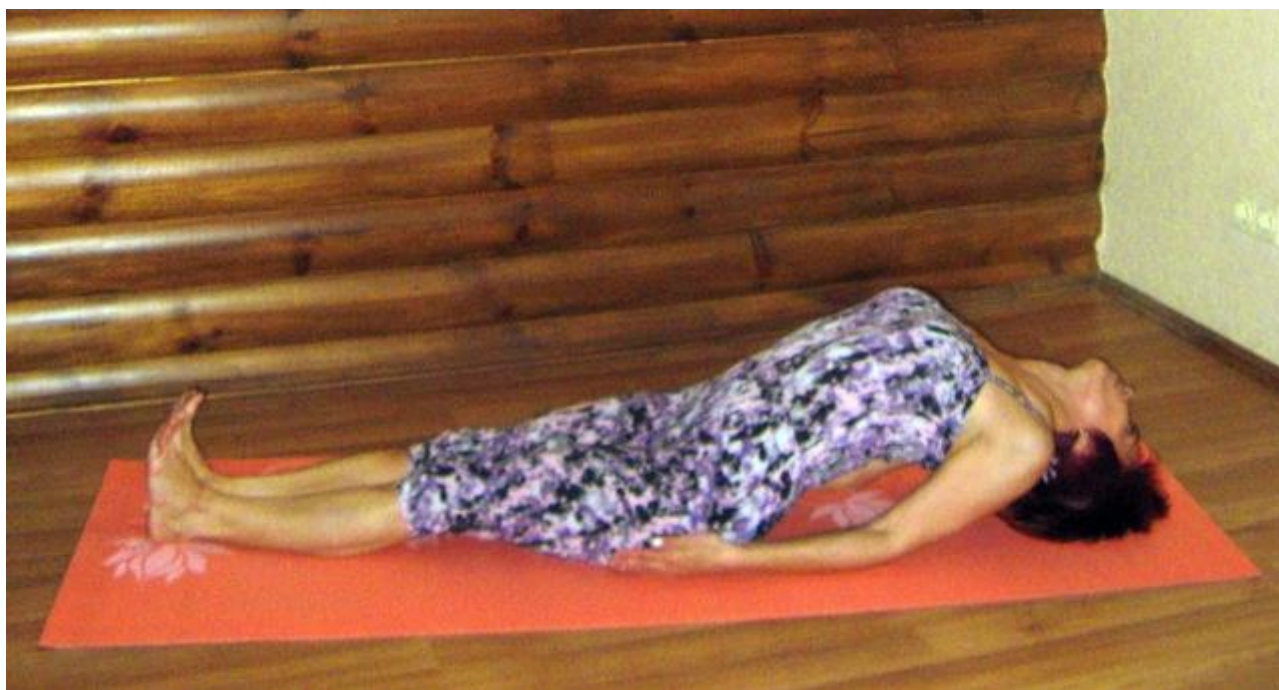


Кроме того, Гарудасана относится к терапевтическим позам для мочеполовой системы и особенно полезна для мужчин. Попробуйте держать позу, как минимум, по 30-60 секунд на каждую ногу.

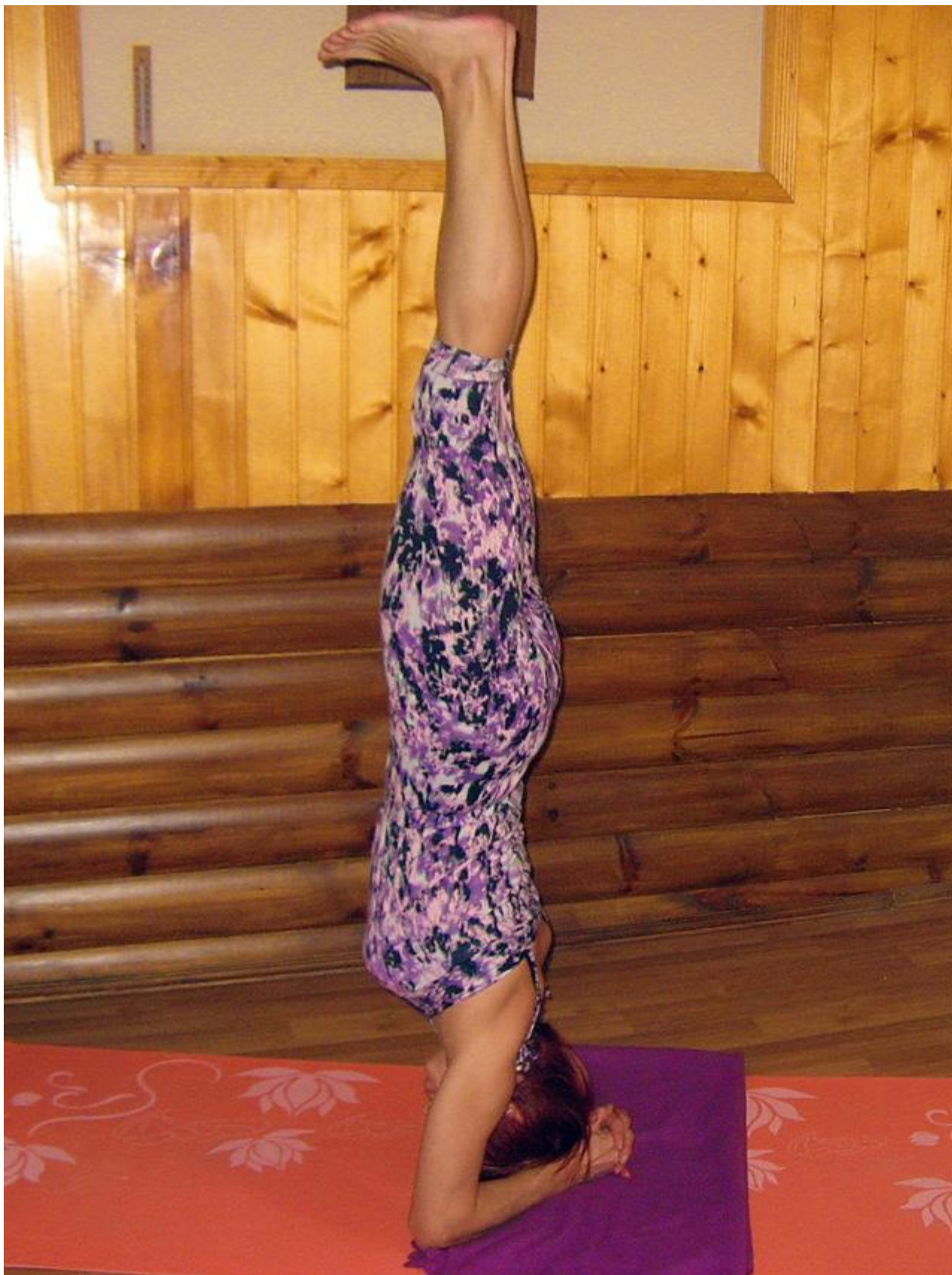
Стойка на плечах с опорой (Саламба Сарвангасана)



Поза Рыбы (Матсиасана)



Стойка на голове (Саламба Ширшасана)



Поза трупа (Шавасана)



Поза Трупa – основная асана для глубокой релаксации. И уж тем более комплекс для снятия стресса и повышенной тревожности был бы без нее неполноценным. А если хотите усилить эффективность Шавасаны, займитесь в ней самоисцелением — **лечением концентрацией внимания**.

Все упомянутые позы применяются и в других целях, не только для снятия стресса и повышенной тревожности. Их я разберу в соответствующих разделах.

## Йога, прогулки и другие способы, которые помогут справиться с депрессией

Депрессия – это совсем не мимолетное состояние, и стоит очень внимательно относиться ко всем проявляющимся симптомам. Это состояние очень быстро может перерасти в большую проблему, а затем в тяжелое заболевание.

Сотни миллионов людей во всем мире страдают от депрессии. Если вас это тоже касается, независимо от того, был ли вам поставлен диагноз или вы только подозреваете, что у вас началась депрессия, вам может помочь определенная деятельность, такая как тренировки, упражнения и прогулки на воздухе. Это может в корне изменить ситуацию и поставить вас на путь выздоровления.

Эксперты объясняют это тем, что во время упражнений ваш мозг стимулирует выброс химических элементов, которых при депрессии выделяется крайне мало.

Мы расскажем о 7 отличных упражнениях для ослабления симптомов недуга.

## Начните бегать, и вы не захотите останавливаться

Исследования показывают, что лучшее упражнение для борьбы с депрессией – это бег. Вам нет необходимости пробегать большие расстояния, просто начните постепенно, дайте своему организму возможность привыкнуть к нагрузке, и вы уже не захотите прекращать заниматься бегом.

И это действительно правда, согласно некоторым исследованиям, при беге в мозге вырабатываются определенные химические вещества, в результате чего спортсмены испытывают способность преодолевать высокие нагрузки.

*Это своего рода состояние эйфории, и это можно объяснить тем, что мозг высвобождает эндорфины.*

Что происходит, когда выделяются эти химические вещества? У нас возникает чувство благополучия или радости, и мы меньше чувствуем грусть и боль.



## Начните много и долго гулять

Несмотря на то что бег – это лучшее физическое упражнение для прилива радости и сил, это не значит, что вы ничего не получите от простой ходьбы и прогулок на свежем воздухе.

Помните, что ходьба является формой аэробных упражнений, и это, безусловно, один из способов чувствовать себя лучше. Это особенно хорошее начало, если вы ведете сидячий образ жизни и вам трудно начать бегать.

Пытайтесь проходить каждый день по 5-10 километров быстрым шагом, затем понемногу пробуйте пробежаться.

Также вы можете увеличивать пешую активность во время обычных привычных дел.

*Например, вы можете припарковаться подальше от входа в офис, чтобы пройтись больше, на обед выберите более отдаленное кафе, до которого будет необходимо идти пешком.*

Также делайте небольшие перерывы во время рабочего процесса, вместо того, чтобы просматривать ленту в социальных сетях, пройдите по коридорам и лестницам учреждения.



## Занимайтесь силовыми упражнениями

Выполнение силовых упражнений на укрепление мышц может также помочь вам избавиться от симптомов депрессии.

Это обусловлено тем, что силовые тренировки делают упор на действия, требующие полной концентрации и внимания. Это хороший способ отвлечь ваш разум от мрачных негативных мыслей.

Когда дело доходит до общей физической пользы, то вы обнаружите красивое формирование мышц в теле и повышение выносливости в целом. Однако если вы начинаете с нуля, не напрягайте сильно мышцы.

Начните медленно и постепенно увеличивайте интенсивность нагрузок.



## Практикуйте йогу

В последние годы йога стала очень популярным видом тренировок для успокоения души и укрепления тела. Если вам не нравятся соревнования или тренировки, связанные с риском для здоровья, то йога — отличный вариант.

Исследования сообщают о многочисленных преимуществах йоги — физических, умственных и эмоциональных. Йога помогает улучшить энергетический баланс в организме и гибкость в теле, концентрацию внимания и эмоциональный фон. Она помогает обнулять сознание и освобождать мозг от депрессивных мыслей и состояний.

В одном из исследований, проведенных для подтверждения этих эффектов йоги, приняли участие 65 женщин с диагнозом «депрессия». 34 женщины посещали занятия йогой 2 раза в неделю в течение 2 месяцев, а остальные не выполняли эти тренировки.

*Результаты показали, что женщины, которые практиковали йогу, получили значительное уменьшение симптомов депрессии и тревоги, в отличие от тех, кто этого не делал. Йога сродни медитации. Она настраивает сознание человека на позитивный лад.*

Сегодня существует много студий йоги, где под руководством опытного тренера вы сможете добиться больших успехов. Кроме того, попробуйте различные виды йоги, и посмотрите, какой из них лучше всего подходит для вас.





## Попробуйте Тай-Чи

Методика Тай-Чи похожа на йогу с точки зрения необходимости выполнять медленные, плавные движения. В отличие от йоги, в Тай-Чи вы постоянно находитесь в движении, здесь нет необходимости выполнять статичные упражнения. Это еще одна практика телесной терапии с Востока, которая поможет вам избежать серьезных депрессивных расстройств.

Многочисленные эксперименты показывают преимущества Тай-Чи в борьбе с депрессией. В одном исследовании 14 пожилых китайских пациентов с данным расстройством показали значительное уменьшение симптомов после 3-х месяцев занятий Тай-Чи. Помимо медитативного характера, помочь улучшить состояние больных может также социальный аспект в Тай-Чи, поскольку тренировки обычно проводятся в группах.



## Проводите много времени на улице и на природе

Если вы любите активный отдых на свежем воздухе: банджи-джампинг, скалолазание, альпинизм и водные виды спорта, эти занятия могут значительно улучшить ваше состояние. Однако если вы не занимаетесь ни одним из этих видов экстрима, это не значит, что вы не можете наслаждаться простым пребыванием на улице.

Есть и другие виды деятельности, которыми вы можете заниматься на открытом воздухе, такие как садоводство, мытье машины или просто игры с детьми.

*Все эти, казалось бы, обыденные движения будут полезны для человека, пребывающего в состоянии депрессии. Доказано, что здоровая доза солнечного света может помочь улучшить ваше настроение.*

Кроме того, во время приятного времяпрепровождения на свежем воздухе организм начинает вырабатывать гормон серотонин.

Когда дело доходит до занятий на свежем воздухе, выбирайте то, что работает лучше всего для вас, и старайтесь выполнять эту деятельность как можно чаще.



## Просто попрыгайте на месте

Этот совет может показаться немного странным, но на самом деле, он очень эффективен. Если вам грустно внезапно без видимой причины, простой способ вырваться из уныния — это переключиться на что-то интересное или просто попрыгать на месте.

Это действительно очень простое, но эффективное упражнение для людей, пребывающих в состоянии депрессии. Просто согните ноги в коленях и подпрыгните так высоко, как только сможете.

*Делайте это в течение нескольких минут и вы заметите, как внезапно изменилось ваше настроение.*

Эксперты говорят, что это один из простых способов помочь организму начать вырабатывать такие необходимые нам эндорфины.



Источник: <https://www.syl.ru/post/health/58503>

## Йога при депрессии – помогает или нет?



Йога при депрессии (в случае более легких форм) может оказывать положительное влияние на человека. Однако за кадром остаются скрытые механизмы, которые управляют нашей

жизнью и нашими состояниями, как хорошими, так и плохими. Другими словами, йога не ответит нам на вопрос, почему я впал в депрессию?

Современный интернет пестрит вопросами о депрессиях, стрессах и плохом настроении. Мы ищем выход из этих состояний, читаем отзывы других людей. А поисковик советует нам посетить кундалини и крийя йогу против депрессии, попробовать разные асаны под музыку или посмотреть видео с уроками по йоге. Но помогает ли йога при депрессии?

Для ответа на этот вопрос выделим три основные группы людей, которые пробуют упражнения йоги против депрессии. Причем каждая из них ощущает и понимает депрессию по-своему.

## Йога при депрессии: для тех, кто страдает нарушением сна, пьет антидепрессанты или зависим от наркотиков

Некоторые ощущают депрессию как очень тяжелое апатичное состояние. При этом кажется, что жизнь не имеет смысла, а мир вокруг зачастую вообще воспринимается иллюзорным. В таких случаях у людей появляются проблемы со сном, например, бессонница и депрессия приобретает особо тяжелое течение. Может бросать и в другую крайность – затяжной сон по 12-16 часов в сутки.

Любой человек, измученный подобными страданиями, стремится найти выход из такого состояния. Он пробует антидепрессанты и даже изменяющие сознание вещества. Ищет смысл в традиционной религии или более новых ее течениях. В своих поисках он может наткнуться на отзывы людей, попробовавших для себя упражнения йоги при депрессии.

## Помогает ли в этом случае йога от депрессии?

Согласно Системно-векторной психологии Юрия Бурлана, описанный выше человек является носителем звукового вектора. Чтобы быть счастливым и не погружаться в депрессивные состояния, ему необходимо всегда поддерживать активность своего ума.

Другими словами, постоянно изменять свое сознание.

Но не запрещенными веществами, когда эффект ограничивается лишь временным воздействием на мозг, а с помощью сосредоточения, используя свой невероятный абстрактный интеллект в мыслительной деятельности, особенно в познании своего Я.

Внешне звуковик может выглядеть слегка надменно, отстраненно и вести себя холодно. Часто он погружается в собственные мысли и перестает замечать окружающих. Про таких говорят «ушел в себя, вернусь не скоро». Звуковой человек обладает очень тонким слухом и часто становится музыкантом или просто ценителем музыки.

*Современному человеку со звуковым вектором йога при депрессии в целом не приносит того, чего он от нее ждет.*

В прошлом, когда объем нашего желания был меньше, звуковик еще мог найти какой-то скрытый смысл в йоге: в статичных асанах, позволяющих подолгу находиться без всякого движения и звука, замирая настолько, чтобы отключать мысли, в философской и

эзотерической составляющей йоги, которая говорит об энергии кундалини и ее восхождении по чакрам.

Однако, сегодня ни крийя-йога, ни любая другая не способны внятно ответить на главные вопросы звуковика о смысле жизни. Объяснить, откуда мы пришли и куда идем, в чем замысел окружающего нас мира. То есть объяснить все то, что так волнует современного человека со звуковым вектором.

На каком-то отрезке жизни йога при депрессии может быть полезна на уровне тела. Но дальше звуковик внутренне чувствует, что настоящего, глубинного ответа о тайнах человеческой души в йоге нет, а значит – от депрессии она помочь ему не сможет.

## Йога и депрессия: позитивное мышление и управление энергиями

Некоторые находят, что йога действительно помогает при депрессии. В этом случае под словом «депрессия» обычно понимается плохое настроение, тоска или хандра. Иногда тревожные состояния и страхи. Это уже совершенно другие по своим свойствам и желаниям люди. Системно-векторная психология Юрия Бурлана определяет их как обладателей зрительного вектора.

Такие люди очень эмоциональны и открыты. Они любят и ценят красоту абсолютно во всем – в скульптуре, в поэзии, в живописи, красоту человеческой души и человеческого тела. Самым главным в своей жизни зрительные люди считают любовь. Именно они и только они умеют любить по-настоящему глубоко и сильно.



## Помогает ли зрительным людям йога при депрессии?

Зрительный человек живет эмоциями. Будучи сам чрезвычайно эмоциональным, он наслаждается не только своими эмоциями, но и чужими. Именно поэтому зрительник всегда любит находиться среди других людей. Там, где можно посмотреть друг на друга и пообщаться.

Поэтому сами упражнения, заученные, например, по видео на ютубе, мало что дадут зрительному человеку. А вот посещение уроков, где различные асаны выполняются в группе людей, да еще и под музыку – это уже совсем другое дело.

В этом случае и впрямь кажется, что йога помогает от депрессии, а точнее, не она сама, а окрашенное позитивными эмоциями общение с людьми.

*Хотя, если быть точным, плохие состояния зрительных людей не являются настоящей депрессией, их дискомфорт легко уходит при утолении эмоционального голода.*

Если зрительный человек не наполняет свою эмоциональность, то есть не переживает чувства любви или сострадания к ближнему, то он погружается в тревожные состояния и страхи. Вместо того чтобы переживать за других, он начинает бояться за себя.

В этом случае йога при депрессии является выбором именно носителей зрительного вектора. Ведь не реализовав свои природные задатки, не вынося свои впечатления в творчество, такие люди начинают «суеверить».

Они ощущают притягательность всего загадочного, идут туда, где можно немножко испугаться, а также побыть в новом для себя, необычном амплуа.

Для них йога при депрессии – хороший способ раскатать свои эмоции и фантазию.

*Такой человек изучает различные энергии и чакры, погружается в медитации, выполняя статичные асаны. В общем, активизирует свое развитое воображение, представляя себе все в виде ярких образов. Например, то же движение энергии кундалини вверх по семи чакрам.*

Однако и в этом случае современный человек со зрительным вектором не сможет полностью удовлетворить свои внутренние запросы йогой. Да, уроки йоги при депрессии на время помогут ему – дадут временный выход из состояний тоски, одиночества, может быть, страха. Йога поможет от стресса и депрессии такому человеку на короткой дистанции.

Но не понимая свою внутреннюю природу, человек со зрительным вектором так и не узнает всех возможностей своих природных талантов, не сможет их реализовать во всем объеме. А значит, будет вынужден и дальше, как в случае с йогой при депрессии, только сбрасывать напряжение, а не получать удовольствие от каждого прожитого дня.

## **Йога от депрессии: лекарство от раздражительности, польза для здоровья тела**

Йога от стресса и депрессии может хорошо помочь тем людям, которые изначально любят режим, полезную пищу и здоровое тело. Как правило, это активные и амбициозные люди, которые быстро и четко принимают решения, не любят промедлений и зря потраченного времени. Они с легкостью успевают делать сразу много дел одновременно.

Системно-векторная психология определяет таких людей как обладателей кожного вектора. С самого рождения они нацелены на лидерство и успех. Для этого им даны гибкий ум и ловкое тело – чтобы всегда быть готовым к любой ситуации. Кожный человек всегда стремится к самому высокому социальному и финансовому статусу.

Лучшая должность для человека с кожным вектором – это руководитель, начальник, организатор. Именно на этих местах кожные люди реализуют свои самые лучшие качества. Эффективно управляют коллективами людей, экономя ресурсы компании и повышая ее прибыль.

*Депрессией в кожном векторе нередко называют стресс, вызванный разными неудачами, например, потерей ощутимой суммы денег, неудачей в крупной сделке, понижением в должности или увольнением с престижной работы.*

Это сверхстресс для кожного человека, во время которого он будет действовать не четко и продуманно, как обычно, а наоборот – мельтешить и дергаться.

Спорт позитивно действует на носителей кожного вектора, поэтому они часто делают свой выбор в пользу йоги в борьбе против депрессии.



## Помогает ли в этом случае йога от депрессии

Определенно да. Упражнения йоги, даже выполняемые дома по видео в интернете, благотворно скажутся на физическом и душевном состоянии кожного.

Групповые уроки йоги также будут полезны при депрессии. Такая обстановка дополнительно стимулирует и дисциплинирует человека с кожным вектором.

Он с удовольствием будет выполнять не только растягивающие, но и динамические асаны йоги под ритмичную музыку.

*Упражнения йоги, несомненно, улучшают гибкость, приводят в порядок физическую форму и поддерживают здоровье. Это полезно, а значит, и ценно для любого кожного. А регулярные посещения уроков, например, крийя-йоги зададут регулярность и дисциплину, которая поможет вернуть «расшатанного» кожного в нормальное русло.*



Ценность йоги при депрессии в каждом векторе переоценить сложно, однако, йога не отвечает человеку на вопрос, почему происходит стресс. Почему я иногда начинаю мельтешить, покрываться кожными высыпаниями? Почему временами я опаздываю на важные деловые встречи, проваливаю сделки, терплю финансовые неудачи?

## Как избавиться от депрессий раз и навсегда

Как мы уже выяснили – йога при депрессии (в случае более легких форм) может оказывать положительное влияние на человека. Однако за кадром остаются скрытые механизмы, которые управляют нашей жизнью и нашими состояниями, как хорошими, так и плохими. Другими словами, йога не ответит нам на вопрос, почему я впал в депрессию?

А звуковой человек не может жить счастливо, если не находит смысла – более важного, глубокого и всеобъемлющего, чем собственная жизнь.

Зрительник чувствует себя по-настоящему счастливым не когда он избавляется от плохих состояний, а когда начинает испытывать хорошие – любить, эмоционально чувствовать людей, наслаждаться красотой этого мира.

*Человек с кожным вектором хочет понимать, что вгоняет его в стресс и мешает работать, строить карьеру и повышать свое благосостояние.*

Да, йога при депрессии дает некоторую поддержку. Но разве не лучше контролировать и прогнозировать свою жизнь более точно? Глубже понимать самого себя и свое место в этом мире? Испытывать сумасшедшие переживания от полноценной реализации своих желаний, вместо того, чтобы проводить время в страхах, тоске и одиночестве?

Достичь этого позволяет тренинг по системно-векторной психологии Юрия Бурлана. Более 18 000 человек получили на тренинге свой результат. Кого-то больше не мучает депрессия и сонливость, кто-то навсегда победил свой страх, а кто-то приобрел серьезную устойчивость к стрессовым ситуациям.

Вас все еще интересует вопрос, помогает ли йога против депрессии? Поставьте вопрос по-другому – можно ли избавиться от стрессов и депрессий раз и навсегда? Ответ однозначный: «Да!» Как это сделать, вы узнаете на бесплатных онлайн-тренингах по системно-векторной психологии Юрия Бурлана. Регистрируйтесь здесь **по ссылке**. Статья написана по материалам тренинга «Системно-векторная психология»

## 3 причины, почему йога помогает справиться с депрессией

Главная задача йоги научить человека позитивно относиться к себе и окружающему. Ни для кого ни секрет, что при помощи йоги многие избавились от комплексов, стали по-другому смотреть на многие вещи и, конечно же, стали чуточку добрее. Как оказалось, йога также способна избавить человека от депрессии.

Не так давно «Единственная» писала историю девушки, которая потеряла ребенка и была готова совершить самоубийство, но потом занялась йогой и вернулась к жизни. Мы решили разобраться, как йога избавляет от депрессии.

## Йога помогает принимать себя таким, какой ты есть



Йога учит человека принимать себя таким, какой он есть. Без осуждения и попытки быть кем-то другим. Это помогает принять ту или иную ситуацию также без украшений: такой, какая она есть.

**В ТЕМУ:** Йога для новичков: с чего начать домашние тренировки

Как следствие, человек проще относится к произошедшему, а также учится контролировать свои эмоции.

**Йога учит понимать, почему происходят те или иные события**



Если ты пообщаешься с кем-то, кто давно практикует йогу, он обязательно расскажет тебе, что стал осознавать причину многих событий, которые происходят с человеком. Даже, если человек начал практиковать асаны просто для похудения, красивого пресса или ровной спины.

**Йога учит жить в гармонии**



Через какое-то время занятий, человек учится жить в гармонии с собой и окружающим миром. Сколько времени для этого нужно? Ответ не даст никто, так как в каждом случае ответ индивидуален.

Йога учит не осуждать себя, не чувствовать вину и принять свой внутренний мир. Когда человек это делает, у него уже нет конфликта внутри, а значит, и нет места для депрессии.

В ТЕМУ: 5 эффективных способов избавиться от зимней депрессии

**Интересно:** Психиатры Дэвид Шапиро и Ян Кук из Калифорнийского университета провели исследования касательно влияния йоги на депрессию. Они собрали группу людей с клинической формой депрессией, которые не поддавались лечению антидепрессантами. Больные на протяжении 2 месяцев занимались йогой 3 раза в неделю. Ничего другого в программе лечения изменено не было. В результате, через 2 месяца 90% из группы фактически полностью избавились от депрессии.

## Как выйти из депрессии: 4 йогических метода

Большинству из нас знакомо состояние, которое можно охарактеризовать как ступор, подавленность, нежелание ничего делать, никуда идти, когда не чувствуешь в себе силы преодолеть эту слабость, не видишь выхода из сложившихся обстоятельств и более того — смысла жить. Кажется, что все плохо, внутри пустота, страх, одиночество.

Хуже всего, когда это состояние затягивается, теряется связь с реальностью настолько, что без посторонней помощи не обойтись.

*Здесь нужно понять, что раз это происходит, то у вас не хватает ясности происходящего, есть некая заикленность с чувством «мне плохо», сознание сужено и кажется, что так теперь будет всегда.*

Это особенность нашего ума. Может помочь мудрое изречение — «и это пройдет». Все пройдет. И плохое и хорошее.

## Что советует йога?

1. *Возвращаем себя в тело.* Когда мы находимся в негативном состоянии, утрачивается связь с телом, мы полностью уходим в область мыслей и чувств. Поэтому так сложно, почти немислимо, поднять себя с дивана и что-нибудь сделать, куда-то пойти.

Итак, в удобной позе, лежа или сидя, вниманием просматривайте свое тело и замечайте ощущения. Концентрируйтесь на отдельных участках тела (медленно, стараясь не отвлекаться на мысли). Только ощущения тела. Мы наблюдаем за ними, замечаем. В процессе могут возникнуть раздражение, жар, холод, подергивание. Не реагируйте на них, продолжайте осознавать происходящее. Часть напряжения уйдет.

2. Теперь *переключите свое внимание на дыхание*, наблюдайте за ним, дышите животом — глубоко, постепенно удлиняя дыхание. Затем «отпускайте» его, позволяйте ему быть естественным и спонтанным. Помните, что вниманием необходимо продолжать отслеживать каждый вдох и выдох. На этом этапе спросите себя, удается ли наблюдать за дыханием без контроля над ним?

*Ключевой момент — уловить дистанцию между собой (наблюдающим) и дыханием. Эта дистанция – пространство, именно она поможет отдалиться от негативного состояния. Дело в том, что дыхание запускает движение мыслей и чувств.*

И, если получится воспринимать его, то получится отслеживать мысли, чувства и эмоции.

Дистанцируясь при этом от дыхания, не «залипайте» к мыслям и состояниям, — «ад», в котором вы находились, развеется, и найдутся решения выхода из сложившейся ситуации.



3. Дальше *следует поработать с голосом*, произнося звуки: «А-А-А», «И-И-И», «О-О-О», и «У-У-У» — по 5 минут каждый. Сначала не громко, замечая ощущения в теле и эмоции, которые будут волнами вас накатывать.

Постарайтесь не нападать на себя, если голос не красивый, резкий, писклявый.

Просто наблюдайте и замечайте, что тело и ум постепенно начинают расслабляться, и если это не случится в процессе, то обязательно произойдет после.

4. А теперь *понаблюдайте за тем, что происходит в нашем уме*. Когда сознание не направлено на ум, мы склонны не замечать, сколько там всего! Десятки, сотни мыслей, эмоций, реакций, мотивов наших поступков происходят по инерции, минуя осознание. Задача на этом этапе – их заметить и бесстрашно, смело, честно рассмотреть.

По началу будет не по себе: «неужели это все в моей голове! Нет! Не буду это признавать, это не я!» Но если получится отстраниться, не вовлекаться в этот поток, то произойдет удивительное: мысли как мыльные пузыри начнут «лопаться» и исчезать. Мы их замечаем, но не следуем за ними.

После подобных практик придет энергия, сила, которая раньше тратилась на все эти бессознательные процессы. **Вы почувствуете, что стали выше всех неудач, страхов и тревог.**

Если человеку удалось справиться с негативным состоянием, желательно перейти в безопасное пространство — туда, где не будут «высасывать» энергию, а наоборот, зарядят новыми силами, идеями, знаниями.



Мы знаем одно уникальное место – это центр «Просветление», попадая в него, окунаешься в атмосферу тепла и принятия, чувствуешь себя «как дома». Здесь можно поговорить о наблевшем, узнать много интересного, почитать или услышать то, что было необходимо именно сейчас, в данный момент.

В центре имеется и большой магазин восточных товаров, каждый из которых каким-то чудом меняет настроение, да и вообще помогает всему в жизни наладиться. Сходите на занятия йогой и заново осмыслите то, что происходит в жизни. Найдите те самые методы, которые так были нужны телу и душе.

...а теперь перенесемся в класс йоги. Ходить к преподавателю в группы или индивидуально гораздо эффективнее, чем делать практики самому, особенно если вы только недавно приступили к изучению йоги.

Например, при занятиях хатха-йогой (физические статичные упражнения), одновременно происходит работа со своими ощущениями в теле, дыханием и мыслями. Основа такого занятия — умение находиться в моменте.

**Если человек при выполнении асан витает в своих мыслях, то просто делает физическую разминку, а не занимается йогой.**

Без посторонней помощи тяжело настроиться на такую волну, преподаватель же создает благоприятную атмосферу, дает необходимые инструменты, пояснения что делать, куда направить внимание, как дышать. И самое главное, «мешает» быть в отвлечении.

Красивая фигура, гибкость, хорошая осанка, упругость тела приобретаются, когда в вашу жизнь приходит йога, но это лишь верхушка айсберга. Самое важное то, что вместе с ними приходит и понимание, принятие себя, чувствование и следование своим «настоящим» потребностям души и тела. Четкое понимание себя и своих границ.

Все преподаватели в йога-центре «Просветление» — грамотные, компетентные специалисты в области йоги.

Их подход не может не радовать: дружеская теплая атмосфера принятия, детальное объяснение всех тонкостей при выполнении тех или иных упражнений, индивидуальный подход к каждому человеку.

## Йога от депрессии



Как справиться с депрессией с помощью асан, дыхания и медитации. Разные типы депрессии в йоге и способы их терапии.

Йога доказала свою эффективность в борьбе с таким недугом, как депрессия. Но прежде чем подробно описывать все техники, разберемся что представляет из себя это заболевание.

### Что такое депрессия?

Когда врачи употребляют слово депрессия, они не имеют в виду разочарование, скуку или скорбь об утрате, то есть здоровых эмоциях, с которыми каждый из нас обязательно сталкивается время от времени.

Клиническая депрессия — это нервное, тревожное состояние, сопровождающееся постоянным чувством тоски и безнадёжности, которое существенно снижает качество жизни человека и без лечения зачастую приводит к самоубийству. Врачи с помощью лекарств и психотерапии поднимают настроение своим пациентам, йоги выполняют схожую задачу.

Учителя йоги не только хотят «вытащить» своих подопечных из депрессии, но и успокоить их разум, помочь углубиться в себя, понять свою истинную цель в жизни и найти внутренний источник спокойствия и радости.

## Антидепрессанты — зло?

В последние годы доктора всё чаще пытаются лечить депрессию путём изменения биохимического состава мозга, используя лекарства для поднятия количества нейромедиаторов, таких как серотонин. Таков механизм действия большинства антидепрессантов, назначаемых современными врачами.

Однако, существуют и другие способы увечить содержание этих веществ, например, аэробика или йога. В то время как множество людей в мире йоги решительно настроены против антидепрессантов, есть случаи, когда их употребление может спасти жизнь.

Пациентам, часто страдающим от тяжёлой формы депрессии, специальные лекарства быстро помогут почувствовать себя достаточно хорошо, чтобы внести изменения в свою жизнь — начать регулярные занятия йогой, которые не дадут свернуть с пути, даже когда пациент перестанет пользоваться антидепрессантами.

*Люди, которые переживают менее острые приступы этого недуга, могут обойтись и без лекарств. Кроме практики им стоит увеличить употребление омега-3, эти жирные кислоты заметно улучшают настроение.*

Учителям йоги на заметку: очень часто людей в депрессии мучает чувство вины, когда они решают принимать им антидепрессанты или нет, которое бы никогда не появилось, если бы речь шла о лекарствах для сердца или почек.

Такое чувство рождается из старого предубеждения, что с психологическими проблемами можно бороться одним единственным способом — напрячься и заставить себя радоваться жизни.

Естественно, такой подход не приносит ничего кроме лишних страданий, поэтому зачастую медицинские препараты от депрессии-это благо, а не зло.

## Индивидуальный рецепт на йогу

Не стоит искать к каждому ученику с депрессией особый подход — достаточно просто разделить их на 2 большие группы, каждая из которых будет отличаться от другой определёнными характеристиками и набором наиболее подходящих и полезных упражнений.

Тип депрессии зависит от доминирующей гуны — тамас или раджас. Если в поведении доминирует тамас, гуна, которая ассоциируется с вялостью и медлительностью, то человеку невероятно трудно встать с постели, он чувствует себя апатичным и отчаявшимся.

Внешние проявления такой разновидности депрессии — опущенные плечи, согнутая спина, ввалившиеся глаза, иногда даже кажется, что у них едва хватает сил дышать.

*Более распространённый тип депрессии отмечен гуной раджас, она проявляется в беспокойстве и чрезмерной активности. Люди с таким недугом часто злятся, у*



*них совершенно негибкое тело и неуловимый ход мыслей, они часто взволнованы, что видно по их глазам.*

Когда пациенты с такими симптомами выполняют Шавасану (позу трупа) и другие восстанавливающие позы, можно заметить, что их глаза и пальцы находятся в постоянном движении.

Эти ученики нередко жалуются, что не могут полностью выдохнуть воздух — это верный признак тревожности, а иногда и страха.

## Асана от депрессии

С точки зрения йоги людям с депрессией-тамас не хватает жизненной энергии, то есть праны. Таким образом, нужно сконцентрироваться на позах и дыхательных упражнениях, которые наполнят тело воздухом. Отлично подойдут энергичные практики — повторяющееся приветствие Солнцу (Сурья Намаскар), балансы на руках и другие позы, представляющие трудность.

Разум и тело настолько поглощены выполнением асан, что на посторонние мысли не остаётся места. В случае учеников с депрессией не стоит сильно волноваться из-за точности выполнения того или иного упражнения — до тех пор пока они делают асану достаточно правильно, чтобы не навредить себе, пусть сосредоточатся на дыхании. Прогибы особенно эффективны в борьбе с гуной тамас.

Практика включает в себя серию поз от тонизирующих, таких как Шавасана, выполняемая с болстером под спиной, и мостик (Сету Бандха Сарвангасана) до более активных, например, Поза Верблюда (Уштрасана) полный прогиб назад (Урдхва Дханурасана). Как только занимающиеся преодолеют гуну тамас, то смогут лучше расслабиться.

*Начинать с расслабляющих поз не стоит, так как это может привести к тёмным мыслям, которые собьют с намеченной цели.*

Ученикам с депрессией-раджас также хорошо помогает приветствие Солнцу и прогибы, хотя некоторых из них глубокие прогибы могут нервировать. Интенсивные практики хороши тем, что помогут избавиться от разрушительной энергии и сконцентрироваться на выполнении упражнений, а не своих мыслях.

Действительно, некоторые ученики настолько легко поддаются своим грустным размышлениям, что если попросить их закрыть глаза во время Шавасаны, пранаямы или медитации, то результат будет прямо противоположный ожидаемому.

*Все эти практики могут быть выполнены с открытыми глазами, а если необходимо их вообще можно пропустить. Более того, Шавасана может быть полезна даже если позволить ученикам опираться на болстер, прислонённый к стене.*

Учитель может превратить выполнение Шавасаны в управляемую расслабляющую практику, если будет разговаривать со своими учениками. Читайте более подробно о Шавасане здесь.

## Пранаяма во время депрессии

Для учеников с депрессией тамас будет эффективна практика пранаямы, которая особое значение придаёт вдохам. Нужно помнить, что необходимо задействовать мышцы живота, чтобы «выдавить» как можно больше воздуха из лёгких при выдохе, и тогда следующий вдох будет легче и глубже.

Такая дыхательная практика как уджайи — хороший пример упражнений, которые удлиняют вдохи по сравнению с выдохами. О том, как правильно дышать уджайи читайте в отдельной статье.

Ученики с депрессией раджас получают больше пользы от практик, основная цель которых продлить выдохи, например, вы вдыхаете 3 секунды, а выдыхаете 6.

*Такие мощные практики как Капалабхати (дословно переводится как «дыхание, очищающее череп», эту практику также называют «огненное дыхание») и Бхастрика (или «дыхание кузнечных мехов»), активизируют симпатическую нервную систему и могут перевозбудить тех, кто и без того не знает покоя и отдыха.*

Учителям следует внимательно наблюдать за своими подопечными, потому что найти правильную практику можно только методом проб и ошибок, кроме того, состояние каждого человека может меняться изо дня в день, а значит и подходящие упражнения тоже нужно варьировать.

## Бхакти

Песнопения и другие виды Бхакти («посвящение», «преданность») очень помогают во время депрессии, так как воздействуют на эмоции напрямую.

Несмотря на то, что Бхакти йога эффективна не для всех учеников, для многих из них она станет исключительно сильнодействующим лекарством.

Во время пения мозг полностью занят этим процессом, и это естественный способ сделать выдохи длиннее не задумываясь о них. Эта практика подойдёт людям с депрессией раджас, ведь обычно их мозг постоянно чем-то обеспокоен.

## Медитация

Регулярные медитации также являются отличным средством в борьбе с депрессией, которое поможет прийти к состоянию радости. Медитация увеличивает уровень активности левой части префронтальной коры головного мозга, которая отвечает за спокойствие, счастье, эмоциональную устойчивость.

Те из йогов, которые уделяют этой практике должное внимание, гораздо лучше справляются с жизненными трудностями, чем те, кто игнорирует медитацию. Однако люди, переживающие тяжёлую депрессию, возможно не смогут медитировать даже с открытыми глазами.

В этом случае следует начать практику, когда ученику немного легче, чтобы оградить его от очередного падения в пучину депрессии.

Не стоит недооценивать философию йоги, которая также является важной частью лечения этого страшного заболевания.

*Йога учит нас, что чем чаще мы совершаем какие-то поступки или думаем о чём-то, тем больше шансов, что к нам вернуться наши действия или мысли. Любую привычку, или самсару на языке йоги, тем труднее становится искоренить, чем чаще она повторяется в нашей жизни.*

Таким образом, самобичевание и другие внутренние диалоги негативного характера могут не только быть симптомом депрессии, но и серьёзно ухудшать состояние больного.

## Благодарите

Одной из применяемых ментальных практик является развитие в себе чувства благодарности, в конце каждого дня старайтесь думать о каждом хорошем происшествии и будьте за него благодарны.

Можно даже обзавестись блокнотом и записывать туда все свои позитивные впечатления, причём начать можно со дня вашего рождения, ведь чудом можно назвать и тот факт, что вы существуете здесь и сейчас.

*Не забудьте и обо всех тех замечательных людях, которые всегда вас любили, заботились о вас пока вы были маленькими, учили и помогали вам в жизни. Поблагодарите мастеров йоги, чья мудрость дошла до нас сквозь века, и тех учителей, которые теперь обладают этими знаниями.*

Такие упражнения — хороший пример того, что Патанджали называл «развитием противоположного». Чем чаще вы практикуетесь, даже если это причиняет вам боль первое время, тем глубже станет ваша «самсара благодарности», и тем большую пользу вы себе принесёте в будущем.

## Делаем первый шаг, даже если он будет очень маленьким

Вне зависимости от того, насколько тяжёлая форма депрессии у человека, чтобы выбраться из неё нужно сделать первый шаг. В особо трудных случаях даже приступить к регулярной практике будет проблематично, однако можно начать с одного единственного Приветствия Солнцу или Собаки Мордой Вниз раз в день. Как только человек окажется на мате, он обязательно продолжит заниматься.

Для большего вдохновения можно провести беседу о том, как внутренние диалоги сказываются на скорости выздоровления. Если вы занимаетесь с человеком, склонным к суициду или пережившим неудавшуюся попытку, без сомнений советуйте им обращаться к врачам и психотерапевтам, ведь йога всего лишь дополнение к лечению, которое не заменит профессиональную помощь и лекарства.

Хотя йога помогает свернуть от депрессии в нужную сторону за достаточно длительное время, её главной целью является убедить, что жизнь может быть спокойной, счастливой, полной смысла, и что самый главный источник радости и счастья находится глубоко внутри нас самих.

И всё разнообразие практик и упражнений йоги существуют именно для того, чтобы помочь людям добраться до этого неиссякаемого источника.

## Как победить депрессию йогой

© Софья Демидова

**Вопрос звучал так:** *«Апатия, усталость. Страхи, неуверенность, напряжение вот уже десять лет одолевают, еще вегетососудистая подтянулась. Мне говорили, что все это от нехватки энергии и полной зашлакованности поля. Так все достало, если бы вы только знали.*

*И вот благодаря вашим занятиям я поняла: йога — это мое!!! Появилась вера в то, что именно эта система мне поможет, не знаю, откуда взялось такое ощущение. Сейчас я тоже, бывает, перебарываю себя и занимаюсь вот уже третью неделю по два часа каждый день. Но недавно мне стало эмоционально хуже.*

*Как вы считаете, стоит ли продолжать занятия в период обострения, перебороть все это или на время прекратить? И какой бы вы комплекс посоветовали от страхов и депрессии?»*

## Йога против депрессии

Действительно, страхи, неврозы, необоснованная грусть — частые гости в современном мире. Иногда кажется, что связана с чем-то извне, какой-то неразрешимой ситуацией, но в 90% случаев это сбой гормонального баланса.

А комплексы (крии) воздействуют на энергетические центры — чакры, которые на физическом уровне соответствуют основным гормональным железам. Поэтому вам, Дарья, я рекомендую продолжать работать над собой.

Попробуйте холодный душ: обливайтесь холодной водой и одновременно массируйте тело, но недолго, двух минут достаточно. А потом наденьте чистую белую одежду — белый цвет расширяет ауру.