

# Содержание

Почему именно йога и образ тела? Мелани Кляйн . . . . 7

## *Часть первая. Осознанный выбор и перемены*

Обретение своего тела. Йога: помощник  
или препятствие? Линда Спэрроу . . . . . 21

Йога — это больше, чем физические тренировки.  
Доктор Сара Готфрид . . . . . 33

Стыд на коврике для йоги. Мэриэн Эллиот . . . . . 47

Когда слишком много — это мало.  
Доктор Мелоди Мур . . . . . 57

Проблема не в моем теле. Анна Гест-Джелли . . . . . 66

## *Часть вторая. На обочине*

Работа продолжается. Витас Баскаукас . . . . . 81

Исповедь толстого чернокожего инструктора.  
Диана Бонди . . . . . 92

Я воин, услышь мой клич! Керри Барренски . . . . . 103

Йога: из крайности в крайность. Тео Дрейк . . . . . 113

Путь тела: от смелости к неуверенности и обратно.  
Джони Йунг . . . . . 122

## *Часть третья. Культура и массовые коммуникации*

Засуньте ваши стандарты себе в ..! Мелани Кляйн . . . 137

Так было всегда. Рольф Гейтс . . . . . 148

Красота, ценность и женское начало йоги. <i>Нита Рубио</i> .....	157
Сила, привилегии и миф о красоте. <i>Шейна Корн</i> ....	168
Сколько ни старайся, а все равно мало. <i>Челси Джексон</i> .....	179
Найти и полюбить свою сущность. <i>Аланис Мориссетт</i> .....	189

### *Часть четвертая. Воспитание детей*

Мать в информационном поле. <i>Кейт Макинтайр Клер</i> .....	204
Примирение с животом: как пренатальная йога помогла мне обрести баланс. <i>Клер Миско</i> .....	214
Йога по рецепту. <i>Доктор Дон М. Далили</i> .....	222
«Я безобразная! Я просто страшила!» <i>Шана Мейерсон</i> .....	233

### *Часть пятая. Гендер и сексуальность*

Встреча со своим телом. <i>Рози Молилари</i> .....	246
Атлетическая йога: обретение идентичности и сексуальности через тело. <i>Доктор Керри Кауэр</i> ....	256
Яблоко от яблони... <i>Брайан Кест</i> .....	267
Меньше усилий, больше результатов. <i>Райан Макгроу</i> .....	278
Вирахадрасана в академии: каминг-аут с открытым сердцем. <i>Доктор Одри Билджер</i> .....	287
Что дальше? <i>Анна Гест-Джелли</i> .....	298

*Йога — это больше, чем  
физические тренировки*

*Доктор Сара Томфрид*



Не знаю ни одной женщины, которая не сокрушалась бы о жировых складках, морщинах или несовершенстве выбранной диеты (которую никто в итоге не соблюдает). Женщины склонны к невротической одержимости лишним весом, фигурой и часто страдают расстройством пищевых привычек. И я одна из них: моя проблема — это одержимость лишним весом.

К сожалению, далеко не все из нас обладают необходимыми внутренними ресурсами для поддержания тела — и телесного образа — в здоровом состоянии, немногие уверены в себе в той мере, которая достаточна для долгой и счастливой жизни в гармонии с собой. Я хочу это изменить. Я вижу своей целью изменение взгляда на проблемы веса и телесного образа: я хочу, чтобы мы научились воспринимать женское тело с точки зрения *ваби-саби*. Йога в принципе является мощнейшим инструментом, позволяющим воспринимать мир сквозь призму *ваби-саби*. И я не первая, кто говорит об этом: все новое — это хорошо забытое старое.

## Ваби-саби

В самом общем смысле *ваби-саби* — это искусство находить красоту в несовершенстве. Например, в чайной чашке с отколовшейся местами эмалью и трещинками, состарившейся буквально вместе с вами и оттого невероятно

близкой и почти живой. Человек несовершенен, и грандиозная красота чаще всего проявляется именно в незначительных недостатках, делающих нас уникальными, непохожими.

Ваби-саби — это противоядие от заблуждения об идеальной женской фигуре.

Мы живем в мире, перегруженном информацией, и каждый человек — и мужчины, и женщины — ежедневно оказывается объектом бомбардировки навязчивыми образами, постулирующими идеал физической красоты, который я считаю прославлением юношеской анорексии. С рекламных баннеров в Сети на нас смотрят тонкие, как тростинки, модели (многие из них генетически аномальны); в интернет-рассылках знаменитости навязывают уникальные диеты; на экранах телевизоров и в кино — сплошь подтянутые загорелые тела и блестящие как шелк волосы. К сожалению, из общества, стремящегося к достижению крепкого здоровья и долголетия, мы превратились в сообщество людей, стремящихся любой ценой выглядеть молодыми и стройными.

## Вред перфекционизма

Неудовлетворенность собой и своим телом стала настоящей эпидемией. У нее есть несколько проявлений.

### Стресс

Давление извне, заставляющее выглядеть определенным образом, только усугубляет и без того нервную и перегруженную жизнь среднестатистической женщины. БАДы, фитнес-клубы, ботокс, необходимость носить обтягивающие джинсы... да разве есть у нормального человека на все это время? К тому же в собачьих бегах к достижению

идеала, часто граничащих с насилием над собой, мы неизбежно повышаем в организме количество кортизола — гормона, отвечающего за стресс.

Уровень кортизола сегодня зашкаливает, что приводит к чудовищному гормональному дисбалансу. И это вовсе не домыслы: исследования лаборатории Элизабет Блэкберн (она является нобелевским лауреатом и работает при Калифорнийском университете) показали, что женщины с повышенным содержанием кортизола в предменопаузальном периоде стареют на 10 лет раньше, чем женщины с низким уровнем стресса. Элизабет обнаружила ускоренное старение, исследовав теломеры женщин, подвергнутых стрессу, и стрессоустойчивых женщин (*теломеры* — это часть хромосомы, отвечающая за физическое старение в противовес возрастному).

## Разлад с телом

Вместо того чтобы прислушиваться к потребностям своего тела (а ему в первую очередь нужны здоровый сон, витамин D и немного иглоукалывания), мы делаем, носим и потребляем то, что навязывает нам реклама. Вместо того чтобы вырабатывать привычки здорового образа жизни, мы хотим найти волшебную таблетку, которая разрешит все наши проблемы. Офисная жизнь, телевидение и поголовное бегство от реальности — это та почва, на которой процветает сегодня забвение тела.

## Токсичный образ жизни

Немногие понимают, что следование современному образу жизни оказывает нашему телу медвежью услугу. Косметика, обработанные продукты и синтетические ткани призваны решить проблему старения, но в действительности они только усугубляют ее!

Мы переживаем эпидемию переутомленности: раздражение, лишний вес, отсутствие сексуального влечения — виной тому стресс, укравший наш гормональный покой. Многие женщины крутятся как белки в колесе, не понимая главного: кортизол опустошает резервуары счастья в виде серотонина и дофамина, а это, в свою очередь, блокирует другие важные гормоны, и мы верно двигаемся в фарватер преждевременного старения, расстройства памяти и даже болезни Альцгеймера. Но есть и хорошая новость: кортизол — вполне осязаемый гормон, поддающийся дрессировке. Им также можно управлять, как автомобилем или пенсионным планом.

## Страх полноты

Диагноз «расстройство пищевого поведения» ставится не слишком часто, но при этом огромное число людей страдает синдромом извращенного телесного образа. У этого явления нет научного названия, я предпочитаю называть его *страхом полноты* (СП) — эта идея пришла мне в голову после прочтения замечательного эссе, написанного психоаналитиком юнгианского толка Энн Юлнов. Поскольку я имею все необходимые профессиональные знания относительно проблем, связанных с женским телом, то авторитетно заявляю: синдромом СП страдает практически каждая женщина, переступающая порог моего зала. При ближайшем рассмотрении вылезают наружу одни и те же проблемы: ежедневная озабоченность своим весом, злость и депрессия от переедания, одержимость выполнением каких-то тренировочных планов, постоянная разработка стратегий по возвращению к весу, который был до беременности.

И я их прекрасно понимаю. Я из числа тех 90 процентов женщин, кто постоянно недоволен своим телом, кто каждый день думает о лишнем весе и ежечасно смотрит на себя в зеркало. К сожалению, это неизбежно влияет и на

мое настроение. Я трачу непростительно много нервной энергии на биохакерство в отношении своего диетического плана, на занятия, на попытки вернуть телу стройность. К сожалению, и для меня, и для миллионов других женщин внутри телесно ориентированной культуры такие явления, как анорексия, булимия и психоз, стали «нормой».

Как врач и ученый я спрашиваю себя: почему? Фактор культурной обусловленности здесь силен, но можно ли во всем винить средства массовой информации? Конечно же нет. Я виню в этом утрату контакта со своим внутренним существом. Разумеется, гораздо легче сокрушаться о несовершенстве своего телесного образа, чем работать над восстановлением утраченной связи с собой. В действительности радикальное принятие и установление духовной связи требуют колоссальных усилий. И времени для этого нужно гораздо больше, чем на Диету южного пляжа.

Но у меня для вас хорошие новости: у этой проблемы есть решение. И решение это совсем недорогое, доступное каждому, и его эффективность научно доказана.

Я говорю о йоге, друзья мои.

## Как йога изменила мою жизнь

В 30 лет я очень много работала. Не скажу, что как лошадь, но баланс явно был нарушен. Днем я работала врачом на приеме в одной здравоохранительной организации (это был своеобразный медицинский фаст-фуд). Перед моим кабинетом выстраивалась очередь, как в «Макдоналдсе» перед кассой, поток пациентов начинался утром и не заканчивался до конца смены, у меня даже не было времени на обед, а вечером я часами разгребала бумаги. Стресс, озлобленность и обида были моим нормальным состоянием.

Я весила на 15 килограммов больше и считала, что ПМС расширявается как «принесите мой ствол» — мне буквально хотелось застрелиться. Я предпочитала

сексу с мужем бокал вина, совершенно забыла про друзей, уровень окситоцина был на нуле (а это гормон любви, привязанности и дружбы) — и я уверена, что так себя чувствует большинство людей сегодня. Я никогда не ощущала себя более нездоровой, чем тогда.

В какой-то момент я открыла для себя йогу. А точнее, переоткрыла: она была в моих генах. Йога и прежде являлась частью моего мира, но мне потребовалось много времени и усилий, чтобы принять ее по-настоящему. Оказалось, что это самое подходящее лекарство для моей изъеденной стрессом жизни.

## Мад: невероятная прабабка

В детстве у меня была крайне эксцентричная прабабка по прозвищу Мад (дед не мог правильно произнести «мать» по-немецки, и это полуслово прилипло к ней). Мад питалась только натуральными продуктами. Она не притрагивалась к алкоголю («я люблю вино, но вино меня не любит»), спала на листе толстой фанеры («это хорошо для осанки, деточка»), а еще она практиковала йогу задолго до того, как та стала популярной. Она выглядела гораздо моложе своих сверстниц, пережила четырех мужей и в целом вела активную и даже дерзкую жизнь вплоть до самой смерти (она умерла тихо, во сне, в возрасте 97 лет). Мад посеяла в моем сознании понимание того, что крепкого здоровья можно достичь и без лекарств — для этого больше важен образ жизни и регулярные упражнения.

## Витамин Й

Когда я начала изучать естественные пути решения проблем стресса, лишнего веса и неприязни к себе, то открыла для себя мир гормональных расстройств (а также обнаружила массу простейших способов профилактики). И наиболее эффективным инструментом для борьбы со



стрессом, лишним весом, для решения проблем метаболизма и долголетия оказалась... (барабанная дробь)... правильно! Йога.

И я не просто начала заниматься йогой, а получила сертификат инструктора и теперь делюсь своим опытом со всеми, кому это интересно (по-настоящему учить можно только тому, в чем нуждаешься сам). К счастью, я могу подкрепить свои тезисы о йоге научными изысканиями, что позволяет расположить к себе даже самых циничных врачей и пациентов.

Это кажется несправедливым, но это факт: женщины в большей степени подвержены гормональным расстройствам. Я связываю проблему раннего старения именно с гормональными проблемами. Гормоны — своеобразные химические передатчики в нашем теле. Они влияют на поведение, эмоции, на химические процессы в мозге, на иммунитет, на превращение пищи в энергию. Когда гормональный фон в норме, вы чувствуете себя наилучшим образом. Но когда баланс нарушен, гормоны превращаются в гадких старшекласниц и отравляют вам жизнь. Постоянно испытываешь раздражение, сонливость, недовольство, слезливость, недооцененность, тревогу, стресс.

Йога — самый надежный способ привести гормоны в порядок, а в качестве побочных эффектов вы получаете омоложение и долголетие.

Ниже я приведу девять неожиданных эффектов, которые йога оказывает на образ тела и на присущую ему разумность.

## 1. Йога снижает уровень стресса (а за одно и кортизола)

Я много лет подряд помогаю женщинам достичь гормонального равновесия, через мои руки прошли тысячи человек, и я знаю наверняка: хронический стресс

и повышенный уровень кортизола оказывают крайне негативное влияние на вес, память, настроение и половое влечение. Современный образ жизни часто подталкивает нас к просмотру новостной ленты «Фейсбука» вместо занятий сексом. Опаснее всего то, что кортизол способен блокировать другие важные гормоны: эстроген, тестостерон, гормон щитовидной железы.

## 2. Йога помогает бороться с неумемным аппетитом

Возможно, вас удивит тот факт, что с перееданием можно бороться не только при помощи энергетических низкокалорийных батончиков. Достаточно контролировать уровень стресса (и кортизола), это избавит от необходимости гоняться за углеводами.

Нужно снизить уровень кортизола, глюкозы, убавить стресс — тогда зависимость от холодильника пройдет сама. В этом помогают иглоукальвание и массаж, а также безобидная практика йоги. Стресс — частая причина бессонницы. Постарайтесь спать хотя бы семь часов каждую ночь — это поможет снизить уровень кортизола, а также нормализует здоровое его потребление: щедрый всплеск утром, чтобы проснуться, и затем постепенное угасание в течение дня, чтобы к вечеру вы могли спокойно расслабиться.

## 3. Йога — это уникальный комплекс упражнений

В отличие от бега, повышающего уровень кортизола, йога снижает его. Я всю жизнь бегала, но только после занятий йогой смогла сбросить вес, начала чувствовать себя более энергично и действительно моложе (а после тренировок с бегом мне обычно хотелось упасть замертво). Люди, пребывающие в состоянии постоянного стресса,

смогут с помощью йоги держать разбушевавшиеся гормоны в узде.

#### 4. Йога делает дыхание совершенным

Акцент на дыхании и медитативный аспект йоги также помогают иначе посмотреть на природу стресса, приводят к снижению уровня кортизола и делают вас спокойнее день ото дня. Да, йога может быть изнурительной тренировкой, но также она может стать моментами тишины, проведенными наедине с собой. Ом.

#### 5. Йога повышает осознанность

Я считаю, что по умолчанию осознанность своего тела у большинства людей почти на нуле. Женщины почти никогда не удосуживаются прислушаться к внутреннему ритму своего тела, не осознают его потребностей, поэтому вместо того чтобы отправиться в постель, идут на кухню за сладеньким. Развитие осознанности своего тела, правильное дыхание и спокойный ум — это как раз, к сожалению, незаметные эффекты йоги.

Вообще, осознанное дыхание — чуть ли не самое важное в йоге. *Пранаяма* — это традиционная дыхательная техника, которая повышает физическую и психологическую мобильность. Само по себе глубокое дыхание доказанно приводит к снижению стресса, улучшает сердечные ритмы, но если добавить к нему растяжку, силовые упражнения и упражнения на баланс, считайте, что у вас в руках универсальный рецепт.

#### 6. Йога усиливает гормоны радости

Доводилось ли вам общаться с человеком, который занимается йогой? Уверена, вы не раз слышали что-то вроде

«как же круто я себя чувствую после практики!» И в этих словах звучит не только гордость за то, что кто-то смог выдержать полуторачасовое занятие горячей йогой. Йога повышает уровень серотонина, а он всецело отвечает за настроение, сон и аппетит. У женщин содержание серотонина на 52 процента ниже, чем у мужчин. Вероятно, по этой причине на ковриках не так много молодых парней, женщины в большей степени нуждаются в йоге: она повышает уровень серотонина, делает нас энергичными, дарит здоровый и крепкий сон, помогает отложить в сторону вилку.

С повышением телесной осознанности приходит понимание, как наши поступки влияют на здоровье, — это еще один гигантский плюс занятий йогой. Вместо переживания мы вспоминаем, как плохо чувствовали себя в прошлый раз, налегая на мороженое. Йога учит замечать вредные пристрастия и прощать себя за них. С йогой вы сможете выйти из порочного цикла «поел-провинился-поел», научитесь преодолевать «прегрешения», сможете делать здоровый выбор.

## 7. Йога обновляет кровь и внутренние органы

Скручивания, прогибы и тончайшие подстройки позы укрепляют ваш позвоночник и суставы, добавляют гибкости телу. Вы можете дотронуться до больших пальцев ног? Знания о своих физических возможностях и ограничениях способны привести к озарениям относительно текущего состояния здоровья. Айенгар утверждал, что йога позволяет скручивать внутренние органы, выжимая из них застоявшуюся кровь, освобождая место для свежей, насыщенной кислородом крови. Если делать эти движения регулярно, ваше тело сохранит силу и гибкость на долгие годы — практика будет доступна и в старости.

## 8. Йога — хорошее лекарство

*Аюрведа* — древняя медицинская система Индии, основанная на использовании продуктов, растений, медитации и йоги. Слово «аюрведа» буквально переводится с санскрита как «рецепт долголетия». Для меня это истинный фонтан молодости.

Аюрведа предлагает образ жизни, который ведет не просто к долголетию, но к долгой и *счастливой* жизни. Практика йоги не означает, что нужно носить сари и дреды, но она действительно что-то меняет в понимании себя, окружающего мира и вашего с ним взаимодействия.

## 9. Йога — это любовь к себе

Практика йоги связана с рядом полезных привычек, способных сделать жизнь ярче и дольше. Правильное питание (натуральные и сезонные продукты), удобная одежда из натуральных материалов, употребление растительных добавок — все это делает вас лучше, легче и радостнее. И поверьте мне, когда регулярно делаешь для себя что-то хорошее — снижаешь вес, повышаешь настроение, это становится не просто привычкой, а настоящей зависимостью в самом хорошем смысле. Будь моя воля, я бы прописала «любовь к себе» каждому встречному.

У всех нас есть врожденное знание о том, как исцелиться. Однако культура и социум приложили максимум усилий, чтобы вы забыли о нем. Тотальное самопринятие и любовь к себе — ваше право по рождению, и вы имеете все основания требовать реабилитации.

## Здоровье и гормональный баланс: ваби-саби в действии

Я долгие годы пыталась решить собственные гормональные проблемы, используя научный подход, и делилась результатами своих трудов с женщинами, которым помогала. Как гинеколог, учитель, жена, мать, инструктор йоги и ученый я потратила много лет, чтобы сформулировать, синтезировать и применить в жизни рабочую модель решения гормональных проблем. Я считаю делом своей жизни использовать все свои знания, опыт и одержимость решением нейроэндокринных проблем, чтобы помочь другим женщинам восстановить гормональный баланс.

44

Гормональный дисбаланс может оказывать разрушительное действие на телесный образ, в то время как здоровый и уравновешенный гормональный фон приводит к прямо противоположным результатам. И для меня, и для сотен моих пациентов йога является важнейшей составляющей идеального здоровья. И она полностью соответствует моим критериям правильного лечения: натуральность, доказанность, эффективность. Йога снижает уровень кортизола, устраняет воспалительные процессы, повышает пластичность тела и улучшает циркуляцию, делает нас осознаннее, учит всепрощению. В конечном итоге это улучшает образ тела и создает необходимые условия для здоровой и эффективной деятельности нашего перегруженного головного мозга.

В процессе практики мы оттачиваем способность наблюдать за действиями и реакциями без вовлечения. У нас появляется инструментарий для взаимодействия со своим телесным образом.

Если раньше мы часами думали о складках на руках, то теперь умеем просто наблюдать эти мысли, не реагируя на них. Если раньше мы ненавидели себя за съеденное ближе к вечеру печенье, то теперь умеем прощать себя. Изнурительные тренировки больше не нужны — мы начинаем слышать истинные потребности своего тела. Йога предоставляет нам особый инструментарий, позволяющий «измерять» наше внутреннее состояние с гораздо более высокой точностью, чем на весах. Мы просто сходим с карусели, которая крутит нас вокруг одной-единственной мысли — мысли о лишнем весе. Самоедство, одержимость ожирением, вытесненная агрессия — все это начинает таять в лучах нового опыта. Йога помогает сдерживать натиск культурного императива относительно того, как нужно выглядеть. Мы сами знаем, что для нас хорошо, нам не нужны советы рекламных роликов. Это знание приходит изнутри. И это не волшебная пилюля. Но она работает.

Для меня йога — это источник долголетия, любви, громкого смеха, ясного ума, а также профилактика болезней, с которым мы все сталкиваемся. Йога позволяет мне достигнуть баланса между работой и досугом, осознанностью и эскапизмом, релаксацией и напряжением. Йога также помогает мне поддерживать здоровый телесный образ и смотреть на вещи сквозь призму ваби-саби, и я знаю, что регулярная практика делает меня здоровее, а пребывание в тотальном контакте со своим телом поддерживает равновесие и радость существования.

---

**Доктор Сара Готфрид** — эксперт в области гормонального здоровья, врач с гарвардским дипломом, ключевой спикер по данной проблематике, автор бестселлера «Гормональное исцеление и протоколы Готфрид: верните баланс, сон, сексуальность и жизненные силы без лекарств» (*Simon &*

*Schuster, 2013*). Последние 20 лет помогает людям вернуть контакт с телом и обрести гормональный баланс естественным путем. Ведет виртуальную медицинскую практику и руководит образовательным онлайн-сервисом (Институт Готфрид).

[www.SaraGottfriedMD.com](http://www.SaraGottfriedMD.com)