

ДОМОНИК ВЕГЕСИН

Дышите спокойно



ЙОГИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ
И ИНСТРУМЕНТЫ ОСОЗНАННОСТИ
ДЛЯ МГНОВЕННОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ
ОТ БЕСПОКОЙСТВА



ВЕСЬ

ДОМОНИК ВЕГЕСИН

Дышите спокойно



ЙОГИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ
И ИНСТРУМЕНТЫ ОСОЗНАННОСТИ
ДЛЯ МГНОВЕННОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ
ОТ БЕСПОКОЙСТВА



Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский



УДК 159.9
ББК 88.9
В26

DOMONICK WEGESIN
Breathe in Calm: Yogic Breathing and Mindfulness Tools
for Instant Anxiety Relief

Перевод с английского *Ирины Потаповой*
Дизайн обложки и внутреннее оформление *Натальи Рыловой*

Вегесин Д.

Дышите спокойно: йогическое дыхание и инструменты осознанности для мгновенного освобождения от беспокойства. — СПб.: ИГ «Весь», 2022. — 208 с.

ISBN 978-5-9573-3971-7

Беспокойство имеет тенденцию расти как снежный ком. Оно может начаться с одной волнующей мысли и усиливаться с каждой минутой. Осознанность позволяет распознать и нейтрализовать ранние признаки тревожности.

Техники, приведенные в этой книге, помогут вам стать более эмоционально устойчивыми. С помощью упражнений «Дыхание», «Заземление» и «Принятие» вы научитесь быстро и легко расслабляться. Инструмент «Выбор» позволит управлять вниманием, чтобы не тратить время и энергию на пустые переживания и необоснованную панику, застревая в волнении и страхах. Инструмент «Доброта» поможет относиться к себе и другим людям с большим дружелюбием.

Вместо того чтобы пытаться искоренить тревогу, вы сможете изменить отношение к ней. Если вы ненавидите тревожность и пытаетесь с ней бороться, то позволяете ей расстроить вас еще больше. Но если вы принимаете свои переживания, наблюдая за ними и работая с ними, то они теряют власть над вами.

Приложив совсем немного усилий, вскоре вы почувствуете себя более стабильно и будете меньше руководствоваться импульсами, основанными на страхе. И самое главное, обретете уверенность в собственных силах, открытость и доверие к миру.

Тематика: Психология / Практическая психология

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3971-7

ISBN 978-1-68403-881-7 (англ.)

© 2021 by Domonick Wegesin

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

«Дышите спокойно» — это мудрая, добрая, прекрасная книга. Она предлагает практичные и удобные для применения методы, позволяющие лучше жить с пожизненной тревожностью.

Боб Шталь, доктор философии, соавтор книг *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*, *Living with Your Heart Wide Open*, *Calming the Rush of Panic*, *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook for Anxiety*, *MBSR Every Day* и *A Mindfulness-Based Stress Reduction Card Deck*

Книга «Дышите спокойно» — это спасение для всех, кто когда-либо испытывал тревожность. Простые, но мощные инструменты и практики подаются в ясной и удобной форме и легко выполнимы. Книга отражает многолетний опыт Домоника Вегесина, помогающего людям справляться с тревожностью благодаря его глубокому знанию науки, йоги и осознанности.

Эшли Шарп, преподаватель с многолетним опытом обучения йоге и медитации, автор книги *Mindfulness for Beginners* и основатель оздоровительного центра в Калифорнии *Refuge at Pudding Creek*

«Дышите спокойно» — это своевременная и важная книга; жизненно важное противоядие против растущей тревожности в нашей жизни. Вегесин живет и пишет с беспристрастностью, продиктованной опытом. Набор инструментов осознанности и практик сострадания способствует развитию целительной силы дыхания, «самопсихологии», которая всегда эффективна и доступна. Я с нетерпением жду возможности настоятельно рекомендовать эту книгу как коллегам, так и клиентам!

Престон Парсонс, лицензированный клинический социальный работник, психотерапевт, консультант и специалист-практик в области осознанности

Книга «Дышите спокойно» — это глоток свежего воздуха для всех, кто испытывает тревожность на любом уровне, то есть для всех нас. Научно обоснованный подход Вегесина является одновременно доступным и

утверждающим. Объединяя передовую нейронауку с убедительным опытом учеников и клиентов, которые успешно интегрировали практики в свою жизнь, это руководство является новаторским и основополагающим. Сочетая в равной степени мудрость и остроумие, эта книга обязательно изменит вашу жизнь.

Кен Брениман, лицензированный клинический социальный работник, соматический психотерапевт, сертифицированный йога-терапевт, танатолог, специалист по психоделической и растительной медицине, специалист по интеграции

Я посвящаю эту книгу всем своим ученикам, которые на протяжении многих лет учили меня применять инструменты осознанности в реальной жизни. Спасибо вам за восприимчивость, смелость и готовность отнестись к своей тревожности с большим состраданием. Без этого источника вдохновения я бы не написал эту книгу.

Я также посвящаю эту книгу вам, читатели. Пусть эти инструменты послужат в исследовании и понимании боли, вызванной вашей тревожностью. Пусть эти слова помогут вам облегчить эту боль.

Содержание

Введение. Беспокройство и инструменты для его уменьшения

Инструмент «Наблюдение»

1. Осознанность
2. Направляйте прожектор своего внимания
3. Наблюдение за своим беспокойством
4. Отмечание
5. Спокойная пауза
6. Снежный ком беспокойства
7. Медитация «Сканирование тела»

Инструмент «Дыхание»

8. Учащенное дыхание и паника
9. Медленное дыхание
10. Глубокое дыхание животом
11. Расслабляющее дыхание
12. Дыхание пчелы
13. Осознание дыхания

Инструмент «Заземление»

14. Прикосновение к земле
15. Ощущение своего тела
16. Успокаивающее прикосновение
17. Медитация для ходьбы
18. Заземление на природе

Инструмент «Принятие»

19. Ожидание против реальности
20. Соппротивление принятию
21. Готовность испытывать тревогу
22. От принятия к благодарности

Инструмент «Выбор»

23. Намерения помогают направлять решения
24. Работа с привычками
25. Привычки определяются контекстом
26. Поведенческое избегание
27. Выбирайте присутствие здесь и сейчас

Инструмент «Выбери свою историю»

28. Переосмыслите тревожную реакцию тела
29. Прививка
30. Формируйте стрессоустойчивость
31. Борьба или не бороться
32. Деприоритизация эго

Инструмент «Доброта»

[33. Сострадание](#)

[34. Самосострадание](#)

[35. Исследование сострадания](#)

[36. Создание своего инструмента доброты](#)

[37. Медитация сострадания](#)

Понимание системы «отдыха и пищеварения»

[38. Блуждающий нерв и тревога](#)

[39. Измерение вагусного тонуса](#)

[40. Вариабельность частоты сердечных сокращений и тревожность](#)

[41. Повышение вагусного тонуса](#)

Заключение

Благодарности

Об авторе



ВВЕДЕНИЕ. БЕСПОКОЙСТВО И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ЕГО УМЕНЬШЕНИЯ

Как-то вскоре после переезда в Нью-Йорк я совершал восхитительную воскресную велосипедную прогулку вдоль реки Гудзон к северу от города. На обратном пути на Манхэттен я мчался вниз по длинному холму, наслаждаясь чудесным днем, когда встречная машина резко свернула налево и неожиданно пересекла дорогу прямо передо мной. У меня было всего несколько секунд, чтобы затормозить перед столкновением. Помню, как взлетел вверх, а затем спустя некоторое время очнулся посреди дороги, не в силах пошевелиться. Автомобиль скрылся с места происшествия. Полагаю, водитель не захотел нести ответственность за мои травмы после того, как подрезал меня, хотя я имел преимущественное право проезда.

Мне повезло. Разбитый шлем принял на себя всю тяжесть удара, и мои кости остались целы. Что меня беспокоило, так это автоматическая реакция тела на дорожное движение, возникшая после аварии. Нью-йоркские пешеходы не очень-то обращают внимание на

знаки «Перехода нет», и я тоже перебежал дорогу в неполюженном месте. Однако после аварии мое тело замирало всякий раз, когда требовалось перейти улицу, даже если сигнал на пешеходном переходе заверял, что я имею на это право. У меня перехватывало дыхание, сердце учащенно билось, мышцы сжимались, а мозг рисовал ужасные сценарии, как меня переезжают автобусы или сбивают такси. Пройдя всего несколько кварталов до метро, я оказывался на грани нервного срыва.

Физиологические изменения, которые я пережил, являются частью реакции организма «бей или беги». В ходе эволюции наш мозг научился при приближении хищников или в ожидании опасности включать внутренние сигналы тревоги, которые говорят, что делать — драться, бежать или замереть. В идеале после того, как угроза миновала, система «бей или беги» отключается, и вы успокаиваетесь. Этот процесс жестко закрепился в ходе эволюции и имеет решающее значение для нашего выживания, поэтому его нельзя просто отменить.

К сожалению, система «бей или беги» может застрять в состоянии возбуждения, даже когда угрозы нет. Мозг чувствует, что вы в опасности, хотя на самом деле это не так. Существует множество причин, по которым подобное может произойти: несчастные случаи, операции, хронический стресс, агрессивное преследование, эмоциональное пренебрежение или любой другой вид травмы. Это может быть комбинация всех причин. Большинство тревожных людей не могут точно определить источник своего беспокойства. Это нормально. Есть простой способ решить проблему.

Вместо того чтобы отвлекаться на вопрос о том, *почему* вы тревожитесь, эта книга научит сосредоточиваться на том, *что* это за состояние.

- Каковы ваши симптомы тревожности?
- Каковы ваши триггеры?
- Каковы ваши реакции на тревогу?
- Что вы можете сделать, чтобы успокоить тревожность?
- Что поможет изменить отношение к тревоге, чтобы она меньше вас беспокоила?

Мы будем изучать и использовать небольшой, но мощный набор инструментов — «Наблюдение», «Дыхание», «Заземление», «Принятие», «Выбор», «История» и «Доброта». Каждый из них будет занимать свое место в общей стратегии по изменению вашего личного отношения к тревожности.

Для начала, прежде чем пытаться успокоиться, вы должны осознать, что тревога действительно овладела вами. Это может показаться элементарным, однако тревожность часто возникает без вашего полного участия. Вы можете по привычке напрягать плечи, грызть ногти, избегать зрительного контакта или чувствовать беспокойство, не осознавая этого. Ваш ум умеет отвлекать от симптомов тревожности, чтобы вы не заикливались на связанном с ними дискомфорте. Однако при осознанном подходе вы будете обращать внимание на тревожность, чтобы работать с ней более умело. Не волнуйтесь, если пока не очень хорошо получается замечать все связанные с тревогой привычки, потому что инструмент «Наблюдение» улучшит способность распознавать симптомы тревожности, как только они появляются.

Беспокойство имеет тенденцию расти как снежный ком. Оно может начаться с одной тревожной мысли, а затем усиливаться по мере того, как другие связанные с ним беспокойные мысли появляются в сознании. Очень быстро тревожность нарастает до такой степени, что вы начинаете чувствовать подавленность. Такое

происходит не только с вами! Весь фокус в том, чтобы захватить цикл тревожности на ранней стадии, поскольку отключиться от нее легче, когда она только зарождается. И наоборот, гораздо труднее успокоить тревогу, когда она перерастает в панику. Используя инструменты осознанности, вы сможете лучше распознавать ранние признаки тревожности, что поможет нейтрализовать цикл тревоги до того, как он превратится в проблему.

Как только вы осознаете тревожность, то научитесь предупреждать реакцию организма «бей или беги», используя инструменты «Дыхание», «Заземление» и «Принятие». С их помощью вы вскоре станете профессионалом в том, как быстро и легко расслабиться. Эти инструменты очень важны, потому что когда вы действуете, руководствуясь страхом, то реагируете автоматически, исходя из потребностей выживания. Ваш мозг подсказывает бежать, сражаться или замереть. Перечисленные реакции по замыслу эволюции являются быстрыми и бессознательными. Это называется «укрощением амигдалы».

Амигдала, или миндалевидное тело, — сторожевой пес вашего мозга, постоянно контролирующей окружающую среду на предмет потенциальных угроз. Когда миндалевидное тело подает сигнал тревоги, внимание гиперфокусируется на том, что вас расстраивает. Память воспроизводит все, что связано с этим расстройством. Гормоны стресса наполняют тело и еще больше усиливают тревожное возбуждение. Более медленные, более развитые части мозга отходят на задний план, и вам становится трудно мыслить ясно. Способность генерировать идеи, рассуждать или решать проблемы ухудшается. Как говорят психологи, «стресс для вас — это регресс». Вы наверняка замечали, как тревога может негативно повлиять на мышление.