

Оксана Тотем

**Йога эмоций:
упражнения и техники**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 141.339
ББК 86.4
Т63

Тотем О.

Йога эмоций: упражнения и техники / Тотем О. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 54 с.

ISBN 978-5-532-97765-5

Йога — это естественное и прекраснейшее состояние нашего сознания. Полноценный осознанный выбор в каждом мгновении нашей прекрасной жизни, сострадание ко всем живым существам и исследование природных явлений. В этой книге вы узнаете как йога может помочь научиться контролировать свои эмоции и управлять ими?

ISBN 978-5-532-97765-5

© Тотем О., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Что думают ученые	6
Зачем нужны эмоции и чувства	7
Эмоции и физическая реакция неразделимы	8
Управление эмоциями и чувствами	9
Эмоциональный стиль	10
Когнитивный стиль	11
Больше, чем чувство	12
Важный инструмент для общения	13
Что такое йога, как она влияет на человека	14
Положительная сила йоги	15
Асаны – дыхание – медитация	16
Обзор видов йоги	18
Акро-йога	19
Воздушная йога	20
Анусара йога	21
Аштана йога	22
Йога для глаз	23
Баланс-йога	24
Бхакти йога	25
Бикрам йога	26
Чакра йога	27
Дру-йога	28
Фасция йога	29
Лицевая йога	30
Хатха йога	31
Горячая йога	32

Айенгара йога	33
Дживамукти йога	34
Карма йога	35
Кирийя йога	36
Кундалини йога	37
Йога смеха	38
Луна йога	39
Обнаженная йога	40
Партнерская йога	41
Силовая йога	42
Шивананда йога	43
Духовная йога	44
Тантра йога	45
Виньяса йога	46
Инь-йога	47
Как сделать выбор	48
Йога как панацея	49
Первое занятие йогой: чего ждать?	50
Асаны йоги: физические позы, творящие чудеса	51
Физические преимущества йоги:	52
Положительное влияние йоги на разум и дух:	53

Эмоции – фундаментальная часть человеческого существа. Без них жизнь часто была бы намного сложнее. Они доминируют в повседневной жизни, потому что человек обычно бессознательно оценивает каждую ситуацию с помощью своих чувств. В то же время они облегчают общение с другими людьми.

Что думают ученые

Что такое эмоции? Однозначного и общепринятого определения пока нет. Наука и по сей день опирается только на рабочие определения – скорее сопоставимые с описанием явлений, чем с определением в собственном смысле.

Если для одних это чистые паттерны раздражающей реакции, вызванные условиями окружающей среды, то другие видят в ней нейрофизиологическую реакцию, которая происходит только в мозге и на которую люди не могут повлиять.

Третьи представляют мнение, что эмоции это социальная конструкция. В конечном счете, это зависит от формирующей людей социальной среды, какие чувства у них были бы в определенных ситуациях.

Зачем нужны эмоции и чувства

Биологически эмоции – это сложные модели поведения, которые сформировались в ходе эволюции. Но зачем они нужны человеку? Эмоции помогают людям ориентироваться в повседневной жизни. Ведь люди переживают это постоянно, даже если они этого не осознают.

Если человек хочет рационально взвесить и позволить разуму принять решение, часто именно этот первый импульс направляет его к тому или иному решению.

Наши эмоции – это система оценки, она не является полной с самого начала, но постоянно расширяется и уточняется человеческим повседневным опытом. Ничто из того, что люди переживают, не остается без эффекта.

Таким образом, для того, кто никогда не страдал от потери, термин горе не будет иметь большого значения. С другой стороны, чувство горя и боли будет тем больше, чем значительнее потеря, постигшая человека.

Каждый опыт, который мы делаем, все, чему мы учимся, связывается в мозге с соответствующим чувством, которое мы испытываем в этой ситуации.

Чем интенсивнее это чувство, тем отчетливее оно закрепляется в нашей памяти. Пережитое становится частью нашего жизненного опыта. Чем больше этот опыт, тем более дифференцированной становится и наша эмоциональная система оценки.

Эмоции и физическая реакция неразделимы

Любое чувство всегда сопровождается физической реакцией. Чем интенсивнее возбуждение чувств, тем отчетливее происходит реакция. Мы можем улыбаться или смеяться. Мы можем даже смеяться так, что это вызывает слезы. Мы плачем от радости, от умиления или оттого, что нам грустно.

И, конечно же, по этим физическим реакциям мы также можем понять, как это происходит с другими людьми. Мы можем понять их только по их языку тела — без слов. Это взаимодействие между нашими мыслями, эмоциями и нашим телом неразрывно связано. Воплощение чувств мы переживаем постоянно. Но часто они становятся по-настоящему осознанными нами только в том случае, если они сильно выражены. Например, любовь отзывается сердцебиением и «бабочками в животе».

Так же, как чувства воздействуют на наши тела, мы также можем, наоборот, влиять на наши чувства с помощью сознательных поз. Например, беспокойство или стресс часто заставляют нас сжимать наше тело. Когда мы осознаем это, мы можем «выпрямиться», сделать глубокий вдох и почувствовать себя лучше.

Управление эмоциями и чувствами

Эмоции сопровождают нас изо дня в день. На протяжении всей жизни мы учимся справляться со своим эмоциональным миром. Потому что чувства влияют на мысли и наоборот. Кроме того, они обеспечивают большую мотивацию для действий. По словам психолога Даниэля Канемана, для регулирования чувств существуют грубо разделенные два стиля, которые могут способствовать пониманию: эмоциональный и когнитивный стиль.

Однако эти стили являются экстремальными выражениями и служат примером для иллюстрации. Ни один из стилей не хуже или лучше. Баланс имеет решающее значение. Ключ заключается в гибкости в этом отношении.

Эмоциональный стиль

Эмоционально заряженные конфликтные и проблемные ситуации спонтанно регулируются чувствами. Это особенно полезно в опасных или сложных ситуациях. С другой стороны, избыток эмоционального стиля приводит к вспышкам чувств, которые обычно не очень полезны.