**10 простых шагов, которые нейтрализуют стресс и вернут гормональную систему в равновесие**



**Ум часто заставляет нас гнаться за удовольствиями, которые не приносят удовлетворения. И чем дальше, тем острее состояние неудовлетворенности и тем больше стресс, что в конце концов приводит к сбою в эндокринной системе и снижению иммунитета. Как вернуть себе гормональное равновесие с помощью йоги и медитации, рассказывает Нунэ Рохас, автор метода гормональной йоги YogaHormonal и преподаватель Института традиционной восточной медицины РУДН.**

Наверно, уже все в курсе, что стресс разрушает здоровье. Однако дальше этого общепризнанного факта большинство из нас не копает. Жизнь так устроена, что избежать стресса практически невозможно. Мы тревожимся с самого утра и до вечера, боясь не успеть сделать всё, что решили, или справиться не лучшим образом. Переживаем за близких. Страшимся будущего, печалимся о прошлом. Стресс стал нашим постоянным спутником.

**Все болезни от нервов**

По неофициальной статистике врачей, от 80 до 90% визитов так или иначе связаны со стрессом. Даже банальной простуде или вирусной инфекции, как правило, предшествовало перенапряжение организма и, как следствие, ослабление иммунитета. Но разве кто-то из медиков говорит об этом пациентам? Объясняет, как подобного диагноза избежать в дальнейшем? В этой статье вы узнаете о том, как возникает стресс, какие процессы он запускает в теле и почему хронический стресс опасен для здоровья. Но для начала позвольте рассказать вам сказку.

**Почему всё не так, как нам хочется**

Жил-был один садовник. Он всю жизнь трудился над своим прекрасным садом. День и ночь поливал цветы, выпалывал сорняки, рыхлил землю, удобрял её. И часто негодовал, когда неожиданные заморозки или сильный ураган уничтожал все растения. Когда садовник ушел в мир иной и предстал перед Творцом, он попросил его о маленькой услуге. Пусть хотя бы один год садовникам позволят самим регулировать погоду. Ведь они же лучше знают, как должно быть. Творец согласился.

И вот на всей планете воцарился идеальный порядок: зима, весна, лето и осень сменяют друг друга точно по календарю, – и никаких катаклизмов. Садовники собрали отличный урожай, но вот незадача: в плодах не обнаружилось ни одного семечка. А значит им просто нечего посадить на будущий год. «Как же так?» – удивился садовник, затеявший весь этот переворот. И Бог ответил: «Всё, что происходило с твоими посевами, было необходимо. И холод в разгар цветения, и град во время сбора урожая. Это помогало всему живому вырабатывать внутреннюю силу, сопротивляться окружающей среде, чтобы давать потомство, новые семена».

Из этой сказки легко понять, что идеальные условия для жизни, – то, о чём мы все мечтаем, невозможны. А как раз неидеальные, те, которые мы воспринимаем как источник стресса, помогают каждому из нас расти самим и взращивать свои внутренние семена.

Выходит, что избежать стресса никак не удастся. Что же тогда в наших силах?

**Стресс хороший и плохой**

Для начала необходимо понять, что стрессы бывают, условно говоря, хорошие и плохие. Да-да, беспокойство и волнение может нам помочь, активизируя внимание или повышая мотивацию. Например, страх лишиться премии заставит вас как можно тщательнее проверять отчет. В нужном количестве стресс помогает лучше подготовиться к значимому событию, сосредоточиться и выполнить поставленные задачи на оптимальном уровне. А вот слишком сильный или долгий стресс часто приводит к болезням тела.

**Как мы попадаем в стресс?**

Если мозг воспринимает ситуацию как угрозу, тут же активизируются высшие железы внутренней секреции – гипоталамус и гипофиз. Они дают команду надпочечникам, и те начинают выделять адреналин и норадреналин. Таким образом тело вооружается для противостояния. Психологи называют эту реакцию «бей или беги». Так уж тело привыкло реагировать – либо нападать, либо спасаться. Приводится в действие ось «гипоталамус – гипофиз – надпочечники» и увеличивается выделение кортизола.

В обычном режиме уровень кортизола достигает высшего пика к пробуждению, обычно часам к восьми утра, а затем он постепенно в течение дня снижается. Меньше всего кортизола в организме примерно с полуночи и до четырех часов. То есть по сути, кортизол – наш встроенный будильник.

Однако при длительном стрессе, когда мозг постоянно подает сигналы, что жизнь под угрозой, организм, вместо того чтобы снизить производство кортизола (ведь он и так высок!), производит его ещё больше. Так тело дает сигнал, что ему необходимы все ресурсы, чтобы выжить.

Последствия такой ситуации – это сбой эндокринной и иммунной систем, которые регулируют жизнедеятельность всего организма. В итоге он начинает болеть.

**Почему мы волнуемся на самом деле**

Йоги еще тысячи лет назад пришли к выводу, что тело и разум, будучи энергетическими структурами, тесно связаны между собой, или, проще говоря, едины. Они же выяснили и причину всех страданий, в том числе и телесных. Все дело в уме. В том, что мы перестаем контролировать свои мысли, а напротив, верим чуть ли не каждой из них, даже если те полностью оторваны от реальности. В итоге, мы не видим ничего дальше собственных представлений и фантазий и полностью разотождествляемся с мирозданием.

Избалованный ум часто заставляет нас гнаться за сиюминутными удовольствиями, которые не приносят удовлетворения. При повторении этой ситуации из раза в раз, степень неудовлетворенности увеличивается, и стресс ещё больше возрастает.

С точки зрения йоги стресс деформирует энергоструктуры тела и разума. Нарушается баланс умственной, физической и эмоциональной энергий.

**Самое слабое место**

В нашем теле насчитывается семь эндокринных желез. Столько же, сколько цветов в радуге, нот в октаве, струн на гитаре.

Надпочечники – две железы размером с лесной орех – находятся на верхушках почек. Это основа, наш фундамент, первая нота до и красный цвет в палитре.

Если вы когда-то учились играть на гитаре, то помните, что прежде чем сыграть, её нужно настроить. При этом струны не должны быть натянуты слабо (аналогия с гипотонусом железы) и не должны быть перетянуты (аналогия с гипертонусом). Именно поэтому так важен баланс – натяжение ровно такое, какое нужно, точно по камертону.

А теперь представьте, что струна сама по себе вибрирует так, что её невозможно даже тронуть. Вот такими и бывают наши надпочечники, если стресс в жизни вышел за все разумные пределы и занял главное место в жизни. Что можно сделать в этом случае?  Нажать на неё так, чтобы успокоить. Нажать с помощью своего намерения.

**10 простых шагов, которые приведут гормональную систему в равновесие и вернут вам здоровье:**

1. **Создать намерение осознанно подходить к своему здоровью и не позволять каскаду неконтролируемых чувств захлестывать ум и тело.**
2. **Отслеживать уровень тревоги**. Если вы вдруг в очередной раз разволнуетесь, например, из-за собеседования по устройству на работу или очередного отчета, помните, что конечный результат никогда не будет таким катастрофичным, каким вы его себе представляете. Вспомните про свой прежний опыт «неудач» – неужели это было так ужасно? Неприятно – возможно, но ничего особенно жуткого не случилось. Напоминайте это себе почаще, и справляться с любой пугающей ситуацией станет легче.
3. **Принять мысль, что ваши ожидания от жизни и от окружающих вас людей могут не совпадать с реальностью.** То, что вы хотите, – это всего лишь ваша картинка мира. Только ваша, и больше ничья.
4. **Если вы все-таки вышли из себя, сделайте всё, чтобы успокоиться.**Для этого найдите укромное место и сделайте несколько резких движений руками от центра в стороны. Выдыхайте с каждым движением. **Важно!** В момент вспышки гормоны стресса уже были вброшены в кровь для быстрой телесной реакции. И если реакции нет, гормоны оказались не задействованы. Они продолжат циркулировать в крови, атакуя другие системы организма.
5. **Если ситуация была связана с конкретным человеком, вспомните, что он, также, как и вы, учится в этой школе жизни и проходит свои уроки, сдает экзамены.**
6. **Уменьшите свои требования к окружающему миру.** Возможно, это не вам что-то не дают, а вы просто пока не поняли, как это взять.
7. **Находите поводы для радости.** Каждый день замечайте что-то новое, чему еще можно порадоваться. Запоминайте или записывайте такие моменты. Так вы создадите в уме привычку радоваться, вместо того чтобы видеть только плохое.
8. **Медитируйте.** Вечером, перед сном, найдите укромное место для себя, где вас никто не будет беспокоить. Сядьте с прямой спиной. Наблюдайте поток дыхания, как воздух входит и выходит из вашего тела. Переведите режим дыхания с «автоматического» на «ручной», или осознанный, а именно намеренно вдыхайте и выдыхайте. Понаблюдайте какой цвет вам хочется вдыхать, и заполняйте им все тело. Выдыхайте все проблемы и заботы. В завершении потрите область поясницы до ощущения тепла, обнимите себя с любовью. Понаблюдайте область сердечного центра и мысленно расширяйте его границы до тех пределов, какое позволит ваше воображение.
9. **Начните вести дневник** и каждый вечер записывайте весь поток мыслей, возникающий в голове, стараясь не контролировать его. В конце запишите, чему вас научил этот день.
10. **Йога и медитации тренируют тело и разум, чтобы лучше справляться со стрессом и совершенствовать свое здоровье.** Как автор методики гормональной йоги YogaHormonal могу сказать, что эта практика помогает сонастроить все железы друг с другом и достичь баланса эндокринной системы естественным путем без приема лекарств.

И помните, что ваш ресурс – это не часы, проведенные у психолога и не количество выпитых биодобавок. А то, что вы вкладываете в других людей, близких и в ваше окружение – любовь, поддержка, помощь, участие, добрый взгляд и даже просто улыбка.

Есть замечательная пословица: сделай доброе дело и брось его в воду, то есть забудь о нём. Именно это **расширение** выводит нас, людей, на уровень Творца и бесконечной любви, где нет никаких стрессов, а есть только поток жизни.