

Dr. Robert Butera • Erin Byron • Dr. Staffan Elgelid

# Terapia prin yoga

pentru combaterea  
stresului și anxietății

Cum să îți faci un program holistic personalizat  
pentru a-ți echilibra viața

Traducere din limba engleză de  
CRINA BOITOR



București  
2019

*Yoga Therapy for Stress and Anxiety:  
Create a Personalized Holistic Plan to Balance Your Life*

Robert Butera PhD  
Erin Byron MA  
Staffan Elgelid PhD, P.T.

Copyright © 2015 Robert Butera, PhD,  
Erin Byron, MA and Staffan Elgelid, PhD, PT  
Ediție publicată de Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

Ilustrații de Mary Ann Zapalavc

## INTROPECTIV®

*Introspectiv* este o divizie a Grupului Editorial Litera  
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

*Terapia prin yoga pentru combaterea stresului și anxietății  
Cum să îți faci un plan holistic personalizat  
pentru a-ți echilibra viața*

Dr. Robert Butera  
Erin Byron  
Dr. Staffan Elgelid

Copyright © 2019 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii  
Redactor: Carmen Ștefania Neacșu  
Corector: Sabrina Florescu  
Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
BUTERA, ROBERT

*Terapia prin yoga pentru combaterea stresului și anxietății:  
cum să îți faci un plan holistic personalizat pentru a-ți echilibra  
viața/ dr. Robert Butera, Erin Byron, dr. Staffan Elgelid; trad.  
din lb. engleză de Crina Boitor. – București: Litera, 2018*  
ISBN 978-606-33-3228-9

I. Byron, Erin  
II. Elgelid, Staffan  
III. Boitor, Crina (trad.)

## CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i> .....	17
<i>Introducere</i> .....	21

### Partea I

#### SURSA STRESULUI ȘI A ANXIETĂȚII

1. Rolul terapiei prin yoga pentru diminuarea stresului și a anxietății .....	41
2. Cum dau naștere convingerile stresului și anxietății .....	70
3. Redefinește-ți convingerile .....	99
4. Influența anxietății asupra învelișurilor corporale ( <i>kosha</i> ) .....	137

### Partea a II-a

#### CELE CINCI CĂI YOGHINE

5. Calea yoghină a psihicului (a înțelegerii de sine) .....	175
6. Calea yoghină a intelectului (transcenderea minții) .....	219
7. Calea yoghină a sănătății .....	244
8. Calea yoghină a muncii .....	276
9. Calea yoghină a relațiilor și a emoțiilor .....	313

10. Depășirea obstacolelor din calea unei vieți lipsite de anxietate ..	349
11. De la gestionarea la transformarea stresului .....	372
<i>Anexe</i> .....	401
Limbajul yoga .....	403
Influența posturilor yoga asupra stresului și a anxietății .....	404
Cum să găsești un terapeut de yoga integrală .....	421
<i>Mulțumiri</i> .....	431
<i>Bibliografie recomandată</i> .....	437
<i>Glosar de termeni sanscriți și concepte folosite frecvent</i> .....	439
<i>Contacte autori</i> .....	447

## LISTA EXERCIȚIILOR

### Partea I

#### Capitolul 1

Stabilirea intenției.....	49
Provocarea pe care o reprezintă schimbarea .....	54
Intenția ( <i>sankalpa</i> ) aplicată în posturile yoga.....	55
Respirația de dimineață .....	61
Zâmbetul taoist.....	62
Respirația diafragmatică (abdominală) .....	66

#### Capitolul 2

O experiență importantă care ți-a produs anxietate .....	75
Cine sunt eu? .....	76
Accesarea eului superior.....	78
Tiparele de gândire .....	82
Refocalizarea unei experiențe importante.....	85
Întâlnirea cu antropologul interior.....	87
Convingerea determină rezultatul .....	90
Conștientizarea gândurilor .....	93
Conștientizarea tensiunii.....	94

## Capitolul 3

Analiza priorităților .....	102
Introspecția conștiință .....	106
Jocul cu percepția și realitatea .....	112
Conștiința, tiparele mentale și emoționale .....	117
Schimbările mici, de zi cu zi .....	121
Conștientizarea în posturile yoga .....	123
Relaxare și destindere .....	133

## Capitolul 4

Explorarea celor cinci învelișuri .....	141
Desprinderea de anxietate .....	145
Eliminarea anxietății prin controlul respirației .....	149
Strategii de armonizare senzorială .....	155
Vizualizare relaxantă .....	156
Relaxarea progresivă a corpului .....	158
Autosugestia .....	164
Împlinire spirituală prin eul superior .....	167

## Partea a II-a

### Capitolul 5

Cultivarea nonviolenței .....	180
Posturile și contemplarea atitudinii opuse .....	188
Relaxare prin atitudine .....	200
Devii ceea ce respiri .....	201
Expirația prelungită .....	202
Relația dintre anxietate și stilul de viață .....	207
Relaxarea simțurilor .....	209
Meditația care ți se potrivește .....	213

### Capitolul 6

Timp pentru tine .....	222
Momentul prezent .....	222

Evaluare și răspuns .....	223
Analiza așteptărilor .....	227
Acceptă ajutorul celorlalți .....	228
Convingerile obișnuite .....	231
Diversitatea în posturile yoga .....	233
Descifrarea mesajelor corpului .....	237
„Când am să mor...” .....	238
Eul tău superior .....	240

### Capitolul 7

Focalizarea asupra chakrelor prin yoga .....	250
Autoanaliza prin respirație .....	256
Energia vitală și respirația .....	257
Limpezirea energiei stresului .....	259
Alimentația conștientă și energia alimentelor .....	269
Relaxarea pe cele 16 puncte .....	272

### Capitolul 8

Mintea la treabă .....	281
Simte acțiunea pe care o efectuezi .....	283
Evaluarea adevărului despre tehnologie .....	287
Sursa stresului profesional .....	296
Muncește conștient .....	302
Cum abordezi calea yoghină a muncii .....	307
Scopul personal și calea yoghină a celor patru principii din domeniul muncii .....	309

### Capitolul 9

Tendențele tale psihosomatice .....	314
Posturi yoga pentru tine .....	319
Ascultă cu inima .....	324
Relaxarea inimii .....	327
Întărirea granițelor interpersonale .....	330

Bazează-te doar pe tine în relații.....	332
Transformarea stresului.....	339
Comedia vieții .....	341
Comunitatea .....	343
<b>Partea a III-a</b>	
<b>Capitolul 10</b>	
Trucurile minții.....	351
Descoperă sursa opunerii rezistenței .....	354
Ascultă-ți mintea .....	355
Ceea ce faci deja!.....	356
Imaginea unei vieți lipsite de anxietate.....	358
Pârghii.....	359
Odihna adecvată .....	363
Posturi yoga pentru un somn mai bun.....	364
Roata vieții .....	369
<b>Capitolul 11</b>	
Forța intenției .....	372
Controlul stărilor interioare.....	373
Menținere și continuitate .....	377
Adaptarea comunității .....	382
Grupul de sprijin.....	383
Transformare în echipă.....	386
Bonus. Cum să convingi sistemul nervos să se relaxeze .....	387
<b>Anexa C</b>	
Terapia prin yoga .....	426

## LISTA POSTURILOR YOGA

### Partea I

#### Capitolul 1

Intenția aplicată în posturile yoga

*Yastikasana/Pavana Muktasana*

(Postura bățului/Postura eliberării vântului) ..... 56

*Setu Bandhasana* (Postura podului) ..... 57

Flexia înainte pentru un efect fortifiant ..... 58

*Supta Ardha Chandrasana* (Postura culcată a semilunii) ..... 59

*Supta Matsyendrasana* (Postura întinsă răsucită pe jumătate) ..... 60

#### Capitolul 3

Conștientizarea în posturile yoga

*Tadasana* (Postura muntelui) cu respirație egală ..... 124

*Talasana* (Postura palmierului) ..... 125

*Vrkasana* (Postura copacului) ..... 126

*Ardha Chandrasana* (Postura semilunii) ..... 127

*Virabhadrasana I* (Postura războinicului I) ..... 128

<i>Ardha Paschimottanasana</i> (Postura pe jumătate așezată, aplecată în față) .....	129
<i>Bhujangasana</i> (Postura cobrei) .....	129
<i>Ardha Matsyendrasana</i> (Postura răsucită așezată) .....	130
<i>Dhanurasana</i> (Postura arcului) .....	131
<i>Balasana</i> (Postura copilului) .....	132
<i>Viparita Karani</i> (Postura inversată) .....	133

## Partea a II-a

### Capitolul 5

Posturile și contemplarea atitudinii opuse

<i>Talāsana</i> (Postura palmierului) .....	190
<i>Vrkasana</i> (Postura copacului) .....	191
<i>Virabhadrasana II</i> (Postura războinicului II) .....	192
<i>Chakrasana</i> (Postura roții) .....	193
<i>Ardha Matsyendrasana</i> (Postura așezată răsucită) .....	195
<i>Poorna Titali</i> (Postura fluturelui) .....	196
<i>Simhasana</i> (Postura leului) .....	197
<i>Ustrasana</i> (Postura cămilei) .....	198
<i>Ananda Balasana</i> (Postura copilului fericit) .....	199
<i>Makarasana</i> (Postura crocodilului) .....	199

### Capitolul 6

Diversitatea în posturile yoga

<i>Yastikasana/Pavana Muktasana</i> (Postura bățului/Postura eliberării vântului) .....	233
<i>Setu Bandhasana</i> (Postura podului) .....	234
Flexia înainte pentru un efect fortifiant .....	235

<i>Supta Ardha Chandrasana</i> (Postura culcată a semilunii) .....	236
<i>Supta Matsyendrasana</i> (Postura întinsă răsucită pe jumătate) .....	236

### Capitolul 7

Focalizarea asupra chakrelor prin yoga

Aplecarea laterală din picioare .....	251
<i>Eka Pada Kapotasana</i> (Postura porumbelului) .....	252
<i>Adho Mukha Svanasana</i> (Postura câinelui cu fața în jos) .....	253
<i>Yoga Mudra</i> (Simbolul yoga) .....	254

### Capitolul 9

Posturi yoga pentru tine

<i>Sukhasana</i> (Postura așezată ușoară) .....	319
<i>Parighasana</i> (Postura porții) .....	320
<i>Salabhasana</i> (Postura lăcustei), alternând picioarele .....	321
<i>Apanasana</i> (Postura cu genunchii la piept) .....	321
Postura inversată, ridicarea membrelor opuse .....	322

### Capitolul 10

Posturi yoga pentru un somn mai bun

<i>Marjariasana/Bitilasana</i> (Postura pisicii/vacii) .....	365
<i>Anjaneyasana</i> (Fandare în față cu variantă cu flexie laterală) .....	366
Varianta cu răsucire din poziție șezând .....	367
<i>Sasangasana</i> (Postura iepurelui) .....	368
<i>Savasana</i> (Postura cadavrului) .....	369

### Capitolul 11

Cum să convingi sistemul nervos să se relaxeze

<i>Tadasana</i> (Postura muntelui) .....	388
<i>Urdhva Hastasana</i> (Postura întinderii în sus) .....	389

<i>Uttanasana</i> (Postura arcuită în față) .....	390
<i>Anjeyasana</i> (Postura alungită) .....	391
<i>Kumbhakasana</i> (Postura sprijinită întinsă) .....	392
<i>Bhujangasana</i> (Postura cobrei) .....	393
<i>Adho Mukha Svanasana</i> (Postura câinelui cu fața în jos) .....	393

Practicile, exercițiile și metodele descrise în această carte nu trebuie folosite ca o soluție alternativă la un diagnostic sau tratament medical prescris de un medic. Autorii și editura nu sunt responsabili în nici o manieră, oricare ar fi aceasta, pentru nici un accident sau efecte negative care ar putea apărea prin urmarea instrucțiunilor și sfaturilor conținute în această carte. Este recomandat ca înainte de începutul oricărui tratament sau program de exerciții să consultați un medic pentru a hotărî dacă puteți să abordați această practică.

## Rolul terapiei prin yoga pentru diminuarea stresului și a anxietății

### PARTEA I

### Sursa stresului și a anxietății

În Partea I a acestei cărți vom prezenta principalele obiceiuri care ne fac să ne simțim stresați și care amplifică anxietatea. Mai întâi, vom explica ce sunt stresul și anxietatea, precum și modul în care terapia prin yoga ne este de ajutor în această situație. Vom discuta despre convingerile și obiceiurile mentale care îți afectează pacea interioară, oferind exerciții care să te ajute să atingi o mai bună înțelegere de sine, încredere și relaxare. Vom vorbi despre relația dintre corp, respirație, minte/emoții, intelect și spirit/eul superior. Teoria și practica yoga se întrepătrund în fiecare capitol pentru a-ți oferi o experiență directă a subiectului.



# 1

## Rolul terapiei prin yoga pentru diminuarea stresului și a anxietății

Acest capitol prezintă influența experiențelor stresante asupra corpului, a proceselor fiziologice și a stilului tău de viață. Vom începe prin a descrie stresul și anxietatea în contextul modern. Exercițiile și ideile din acest capitol îți vor oferi un fundament solid pentru a începe să îți construiești o viață lipsită de anxietate pe măsură ce citești cartea de față.

### Anxietatea ca stil de viață

Viața majorității oamenilor este astfel alcătuită încât să le genereze o permanentă stare de anxietate. Sarcinile imposibil de realizat de la locul de muncă, tensiunile relaționale, violența de la știri și frustrarea din trafic sunt doar câteva dintre grijile de zi cu zi cu care se confruntă majoritatea. Aproximativ 15% dintre oameni sunt diagnosticați la un moment dat cu anxietate acută, sute de milioane de dolari fiind cheltuiți anual pe medicamente calmante. Doar în Statele Unite există peste 40 de milioane de persoane diagnosticate cu anxietate; astfel putem vedea cu ușurință că

trăim într-o cultură în care îngrijorarea a scăpat de sub control. Cei din aceste statistici nu au lipsuri în ceea ce privește satisfacerea nevoilor primare (hrană și adăpost). Mulți dintre ei au aparent tot ce și-ar putea dori: o familie minunată, o slujbă stabilă și prieteni de nădejde. Totuși, în interior există un sentiment de teamă, îngrijorare sau frustrare. La nivel emoțional ei simt că lipsește ceva sau că există un pericol care planează asupra lor. În lipsa încrederii, apare anxietatea. Chiar dacă avem din belșug apă potabilă, nu ducem lipsă de distracție și putem comunica prin simpla apăsare a unui buton, ceva nu pare în regulă.

Tehnologia a avansat, făcându-ne să ne petrecem mai mult timp în casă, fără a mai relaționa profund, nici măcar cu noi înșine. Odată cu dezvoltarea rapidă a tehnologiei din ultimele decenii, am constatat și o creștere a numărului de persoane care vin la cursurile noastre de yoga. În fiecare zi, vedem tot mai mulți oameni care caută o modalitate permanentă de a scăpa de stres – oameni care suferă de anxietate, mulți aflându-se sub îngrijirea unui medic. În pofida acestei îngrijiri, anxietatea continuă să existe, iar oamenii caută alte și alte căi către eliberarea de ea.

Cei care practică yoga de mult timp sunt un exemplu viu de mulțumire sufletească, iar atunci când prietenii lor stresați îi întreabă cum de sunt așa de relaxați, ei le răspund: „Yoga ne ajută“. Aceasta nu înseamnă că, dacă îți întinzi corpul în diverse poziții de câteva ori pe zi, stresul va dispărea. Totuși, într-o cultură care promovează stresul prin ritmul și sistemele sale de valori, este foarte folositor să îți rezervi timp pentru a privi în interiorul tău. În ființa noastră se află

un izvor de pace profundă – eul nostru superior. Cu toate că această sursă de încredere și liniște este ușor acoperită de liste, e-mailuri și trafic, eul superior se află întotdeauna acolo, așteptându-ne să ne conectăm la el.

Aflați în căutarea unui mod de a se elibera de anxietate și de a face față stresului, oamenii se îndreaptă tot mai mult către yoga ca modalitate de liniștire a vârtejului emoțional interior. Filosofia și practicile yoga au drept scop acela de a ne aduce o stare de pace. Concepute inițial de înțelepți ca o cale către iluminare, metodele yoga ne conduc sistematic către o înțelegere profundă, liniștitoare către eliberarea de orice grijă. Principiile etice, posturile, exercițiile de respirație și tehnicile de liniștire a minții – cu care vei face cunoștință prin intermediul exercițiilor din carte – înlătură obiceiurile stresante, deschizând calea către un izvor de încredere și bunăstare, conectat fiind la eul tău superior.

De-a lungul cărții îți vom oferi sugestii și recomandări pentru a te ajuta să descoperi cine ești cu adevărat – pentru a te conecta la eul tău superior. Vei începe astfel o călătorie spirituală către transcenderea stresului și a anxietății, spre a cunoaște o stare de încredere și pace profundă. Haide să jucăm un mic joc lingvistic pentru a începe să înțelegem procesul ce stă la baza transformării stresului și a anxietății în relaxare și încredere în sine. Cuvântul „încredere“ provine din două cuvinte din limba latină:

*intro* = înăuntru

*credere* = a crede

Prin urmare, credința este necesară pentru a ne simți puternici, capabili și relaxați; astfel, există o componentă spirituală în îndepărtarea stresului și a anxietății.

„Relaxare“ provine dintr-un cuvânt din franceză care înseamnă „a slăbi strânsoarea“ pentru un mai mare confort și o mai mare plăcere. Dacă recitești aceste două cuvinte din definiția termenului vei vedea efectul pe care îl au asupra corpului, a respirației și a stării tale de spirit. Nu te simți puțin mai calm și mai liniștit? Definiția relaxării se referă și la odihna fizică, spre care tind posturile yoga menite să ne elibereze de stres.

Cuvântul „stres“ înseamnă de fapt „constrângere“ sau „opresiune“. Și cât de încorsetați ne simțim atunci când suntem stresați! „Anxietate“ provine dintr-un cuvânt latin care înseamnă „sufocare“. Brrr!

Stresul care duce la anxietate = lipsa încrederii

Când ne simțim stresați, ne lipsesc încrederea, relaxarea și pacea interioară. Pacea provine din încrederea în capacitatea noastră de a ne conecta la eul superior și de a face față oricărei situații. Având un sentiment de credință, simțindu-te stăpânul propriului univers, vei dobândi încredere în eul tău superior. Odată ce înțelegem că acest eu este întotdeauna prezent, putem trece la o altă paradigmă de gândire, acționând plini de curaj, relaxați. Prin urmare, ajutați fiind de practica yoga să avem experiența eului superior, vom fi motivați să acționăm spre a schimba orice ne tulbură mintea.

## Cum funcționează terapia prin yoga integrală

Terapia prin yoga integrală se adresează nevoilor trupului, energiei vieții, emoțiilor, gândurilor și spiritului/eului superior. La nivel spiritual, cel al eului superior, noi avem deja tot ce ne trebuie. Poate că nu îți folosești resursele existente acolo, dar cartea de față îți oferă instrumentele necesare pentru a deveni conștient de ele! Vei vedea că pe măsură ce practici exercițiile din carte, soluțiile la problemele tale vor ieși la iveală. Vei învăța tehnici yoga de observare și control al gândurilor și al emoțiilor. Respirația profundă liniștește mintea, calmează emoțiile și relaxează corpul. Relaxarea îndreptată într-o anumită direcție folosește puterea minții pentru a destinde anumiți mușchi mai rigizi și pentru a calma sistemul nervos și endocrin. Posturile yoga produc emoții benefice, întărind în același timp sistemul minte-corp. Vei putea astfel aplica aceste instrumente de bază prezentate în cartea de față oriunde și oricând!

Împreună pornim într-o călătorie, cu ajutorul acestei cărți. Trebuie să ai încredere în procesul de îndepărtare a stresului. Treptat, pe măsură ce înveți să te cunoști mai bine aplicând învățătura și exercițiile din carte, vei vedea că începi să răspunzi diferit la diverse probleme. Lucruri mărunte care înainte te supărau devin mai puțin deranjante; nu te vei mai lăsa atins de lucruri pe care nu le poți controla. Este nevoie de timp pentru asta? Bineînțeles, dar vei vedea că până și o practică începută de puțin timp are efect. Ai încredere! Apreciază victoriile mărunte, știind că sunt semnele rezultatelor pozitive pe care le vei atinge dacă

citești cartea, practici exercițiile și îți iei angajamentul de a avea o viață lipsită de anxietate.

Schimbările la nivelul stilului de viață sunt tot mai importante în societatea de azi, unde rutina noastră tinde să fie colorată de activități nesănătoase. Terapia prin yoga poate avea un impact foarte mare în viața oamenilor, ajutându-i să facă schimbări minore, însă extrem de eficiente în rutina lor zilnică. Dacă privim în urmă la ultimele secole, putem vedea că oamenii nu vorbeau despre stres ca fiind ceva atât de copleșitor ca în prezent. Deși au existat întotdeauna probleme, în trecut mintea avea la dispoziție spațiul necesar pentru a le rezolva. Gândește-te ce mult te ajută o plimbare scurtă, o discuție cu un prieten sau o masă sănătoasă, pentru a scăpa de stres. Mai demult, mersul pe jos era principalul mijloc de deplasare, familia și vecinii se vizitau aproape zilnic, iar mâncarea era pregătită de cei care o mâncau. Un stil de viață tradițional implica o muncă destul de grea, dar care își găsea răsplata. Viața noastră modernă este guvernată de comunicarea electronică, iar mintea și sistemul nervos își găsesc rareori ocazia de a se odihni, de a procesa informațiile sau de a se conecta cu adevărat la ceilalți.

În prezent există foarte multe opțiuni pentru a-ți câștiga existența. În societățile tradiționale, făceai ceea ce făcea și familia ta, ce hotăra tribul ori ceea ce simțeai că este menirea ta. În zilele noastre, un student merge la facultate având în minte o specializare, dar după o vreme se îndoiește poate de alegerea sa și nu mai știe ce să facă. Indiferent dacă ai sau nu succes, este posibil să fii îngrijorat neștiind dacă ai făcut alegerea corectă în viață.

Mulți oameni iau medicamente pentru stres și anxietate. *Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale*, aflat acum la a cincea ediție (DSM-5), este un instrument psihiatric folosit pentru a clasifica, a eticheta și a diagnostica diverse afecțiuni. Odată ce este aplicată o etichetă, se poate determina aportul medicamentos și tratamentul necesar. DSM-5 menționează mai multe tipuri de anxietate. Printre problemele clasificate drept anxietate se numără și stresul acut, panica, anumite fobii, afecțiunea obsesiv-compulsivă, stresul posttraumatic și anxietatea generalizată. Alte afecțiuni psihiatrice cu simptome asemănătoare includ diverse probleme disociative, somatice, tulburări de alimentație și de somn, tulburări sexuale, autism și tulburări de adaptare. Diagnosticul servește pentru determinarea tratamentului medicamentos specific. Chiar dacă nu „întrunești criteriile de diagnostic“ pentru o anumită formă sau alta de anxietate, stresul îți poate afecta foarte mult viața. Terapia prin yoga caută să aducă o stare de sănătate chiar și fără a avea nevoie neapărat de un diagnostic, focalizându-se asupra modificării comportamentului și a convingerilor asociate anxietății. Modificându-ți rutina zilnică, îți poți transforma întreaga abordare asupra vieții. Aceasta funcționează deoarece stilul de viață, fiind acum diferit, are efecte și la nivel biologic!

Creierul tău este alcătuit din trei părți, toate trei având legătură cu stresul și anxietatea. Creierul mic este comun tuturor vertebratelor. El mai este numit creierul reptilian, fiind responsabil cu asigurarea nevoilor noastre instinctuale – respirație, hrană și odihnă. Acest creier ne activează

instinctul de supraviețuire și ne guvernează când nu ne simțim în siguranță. Creierul mijlociu sau sistemul limbic înconjoară creierul reptilian, fiind comun în cazul tuturor semenilor noștri cu sânge cald. Acesta are legătură cu nevoile emoționale de bază, cum sunt atingerea, comunitatea, limbajul, reproducerea și joaca. Neocortexul, care înconjoară creierul mijlociu, este unic în cazul oamenilor și al altor primatelor evolute. Acest creier specific omului este asociat cu rațiunea superioară, predicția și capacitatea de a atribui un sens experienței. El nu se dezvoltă complet până pe la vârsta de 25 de ani! Fiecare dintre aceste regiuni ale creierului are legătură cu modul în care percepem stresul.

Pentru a avea un stil de viață echilibrat trebuie să luăm în considerare toate cele trei zone ale creierului. Pentru a pune bazele unei vieți lipsite de stres trebuie să avem grijă ca partea noastră reptiliană să fie mulțumită. Consumă alimente nutritive, ascultând indiciile de sațietate ai corpului, și hidratează-te. Odihnește-te suficient. Un somn odihnitor este esențial pentru a activa resursele vindecătoare ale corpului, pentru a fi relaxat și a integra experiențele emoționale. Deși sexul este o nevoie corporală de bază, aceasta poate fi împlinită și prin alte activități fizice și creatoare sau prin conectarea la eul superior. Oamenii sunt animale sociale; interacțiunea și jocul sunt esențiale pentru bunăstarea noastră. Copiii care nu beneficiază suficient de atingere nu se dezvoltă cum trebuie. Oamenii care râd mai mult sunt în general mai sănătoși. De-a lungul istoriei, jocurile ne-au influențat cultura, ajutându-ne să scăpăm de stres. Socializarea servește componentei animale a naturii noastre. Ne

hrănim creierul continuând să învățăm și să creștem, căutând și oferind un sens personal existenței de zi cu zi prin conexiunea spirituală. Ne schimbăm de-a lungul timpului, deplasându-ne în direcția alinării cu ceea ce suntem cu adevărat și cu viziunea aceluia eu superior mulțumit și împăcat.

## Unde te afli?

Poate că viața ta începe să devină stresantă. Poate că te lupți deja de multă vreme cu anxietatea. Hai să inspirăm profund înainte să ne dăm seama care este nivelul anxietății tale în prezent... Te simți mai bine, nu? Avantajul cel mai des întâlnit în cadrul cursurilor de yoga este respirația profundă, deoarece hrănește întregul trup, aduce cu sine o relaxare emoțională și o încetinire a gândurilor. Vei beneficia cel mai mult dacă citești această carte într-o stare relaxată. Vrem să ne asigurăm că de fiecare dată când deschizi cartea respiri profund, lent și constant. Poți chiar să zâmbești puțin pentru ca lectura și experiența căutării de sine să îți aducă bucurie, pace și vindecare.

---

## Exercițiu: Stabilirea intenției

Cu toții dorim ca viața noastră să fie lipsită de stres. Yoga nu face diferența între diferitele tipuri de stres, ci recunoaște doar că stresul este o stare care ne separă de eul nostru superior. Acesta poate fi cauzat de un accident la colană, de moartea unei persoane dragi sau de probleme la locul de muncă, iar eliberarea de stres vine prin conștientizarea de sine. Oricare ar fi sursa stresului sau a