



# Йога

зрелой  
ЖЕНЩИНЫ

уникальная  
альтернатива  
гормональной  
терапии

# Юга

зрелой  
женщины

уникальная  
альтернатива  
гормональной  
терапии

СУЗА ФРАНЦИНА

УДК 615.85  
ББК 75.6  
Ф84

Францина Суза

Ф84 Йога зрелой женщины: уникальная альтернатива гормональной терапии /  
Перев. с англ. — М.: ООО Издательский дом «София», 2011. — 224 с.

ISBN 978-5-399-00187-6

Эта книга — для женщин, вступающих в так называемый «период зрелости». В ней приводятся тщательно отобранные йогические упражнения и практические рекомендации, которые помогут вам если не обратить гормональные процессы вспять, то, по крайней мере, сделать их мягкими и безболезненными.

Вы сможете:

- ♦ справиться с перепадами настроения и температуры тела;
- ♦ укрепить кости, иммунную и сердечно-сосудистую систему;
- ♦ преодолеть депрессию и усталость, избавиться от бессонницы;
- ♦ выйти на новый уровень сексуальной привлекательности.

УДК 615.85  
ББК 75.6

Yoga and the wisdom of menopause:  
a guide to physical, emotional and spiritual health at midlife and beyond.  
Copyright © 2003 by Suza Francina

ISBN 978-5-399-00187-6

© «София», 2007  
© ООО Издательство «София», 2007

# Содержание



Об авторе .....	8
От автора .....	9
Введение .....	12
Приобщитесь к йоге и мудрости менопаузы .....	12
Почему я написала эту книгу .....	16
Как эта книга может помочь именно вам .....	19
<b>1. Йога менопаузы: альтернативы гормональной терапии .....</b>	<b>27</b>
Уникальные возможности, которые предоставляет йога в период менопаузы ...	28
Что такое менопауза? .....	29
Несколько слов о гормонах .....	31
Немного о наборе веса во время менопаузы .....	33
Основные позы, помогающие поддерживать гормональный баланс .....	35
<b>2. Йога и эндокринная система. ....</b>	<b>45</b>
Эндокринные железы .....	47
Йога, менопауза и функции щитовидной железы .....	48
Надпочечники: перепады настроения и утомление .....	49
Стресс и гормоны надпочечников .....	50
Оздоровительная йога для надпочечников .....	52
Йогические Великие Восстановители — основные позы для преодоления периода менопаузы .....	54
Простая последовательность поз при истощении надпочечников .....	54
Благотворное воздействие йоги на эндокринную систему .....	58
Ключевые позы при переутомлении и истощении надпочечников .....	61
<b>3. Йога для оздоровления органов малого таза во время предклимактерического периода и менопаузы .....</b>	<b>73</b>
Целительное влияние йоги на матку и яичники .....	74
Йога при учащенных или нерегулярных кровотечениях .....	75
Перевернутые позы во время кровотечения .....	79
Перевернутые позы после менструаций .....	81
Йога для облегчения гиперемии и боли в органах малого таза и снятия спазмов .....	83
<b>4. Сила приливов .....</b>	<b>90</b>
Причины возникновения приливов (альтернативные теории) .....	91
Приливы как источник здоровья .....	93
Охлаждающие позы йоги при приливах, дневной/ночной потливости других симптомах менопаузы .....	93
Исследования приливов .....	100
Ключевые позы для облегчения приливов .....	101

<b>5. Укрепление костей с помощью йоги</b> .....	<b>105</b>
Скелет: кальциевый банковский счет вашего организма .....	107
Плотность костной ткани и остеопороз .....	108
Здоровая костная ткань без лекарств .....	110
Почему йога является превосходной формой упражнений с нагрузкой .....	112
Йога и позвоночник .....	114
Йога и предотвращение потери роста .....	116
Безопасная йога для борьбы с остеопорозом .....	117
Боли в спине и остеопороз .....	119
Немного об ограничении подвижности и начале занятий йогой на склоне лет ..	120
Ключевые позы для укрепления костей — предотвращение остеопороза .....	121
<b>6. Йога против рака</b> .....	<b>128</b>
Современное состояние диагностики и лечения рака .....	129
Занятия йогой для снижения риска возникновения рака груди .....	130
Йога для поддержания здоровья груди .....	132
Позы йоги для женщин, проходящих лечение от рака груди .....	135
Ключевые позы для поддержания здоровья иммунной системы .....	140
<b>7. Йога для женского сердца</b> .....	<b>146</b>
Женское сердце: место, где сходятся воедино тело, ум и дух .....	147
Различия сердечных заболеваний у мужчин и женщин .....	148
Йога для оздоровления сердца .....	151
Принимая эмоции близко к сердцу .....	154
Стресс, йога и сердце .....	155
Свободное дыхание и глубокое расслабление для снижения уровня стресса ...	157
Влияние позы на состояние сердца .....	157
Ключевые позы для укрепления сердца и предотвращения гипертонии .....	161
<b>8. Йога зрелой женщины: практическое руководство</b> .....	<b>172</b>
Основы йоги в предклимактерический период .....	174
Приспособления для занятий йогой — вклад в укрепление своего здоровья ...	175
Как найти описания поз в настоящем Руководстве .....	178
Первая группа: основные восстановительные позы йоги для преодоления периода менопаузы .....	179
Вторая группа поз: наклоны вперед стоя и «Поза собаки лицом вниз» .....	192
Третья группа поз: позы стоя с опорой .....	196
Четвертая группа поз: важнейшие позы сидя и лежа в период менопаузы .....	203
Пятая группа поз: позы с использованием закрепленных на стене веревок, петель для перевернутых поз и изогнутых скамеек .....	209
Шестая группа поз: ключевые позы, которые следует разучивать под руководством опытного учителя .....	214

# От автора



## ПЕРЕХОДЯ МОСТ МЕНОПАУЗЫ

Те из нас, кто сегодня «переходит мост менопаузы», во многом обязаны женщинам, которые первыми перенесли проблему менопаузы из темных глубин прошлого в наше время и дали нам возможность рассмотреть ее при свете дня. Эти женщины развенчали бытующие мифы, приподняли завесу молчания и возвели менопаузу из заболевания, вызванного гормональной недостаточностью, в ранг нового и значительно более высокого этапа жизни: этапа Мудрой Женщины.

Одной из этих женщин была Гэйл Шихи. В процессе создания этой книги я получила возможность по достоинству осознать глубокий смысл названия ее первой в этой области книги *«Безмолвный переход»*.

Этот заголовок перекликается с названием другой книги, совершившей в свое время буквально революцию, — *«Безмолвная весна»* Рейчел Карсон. Затронув проблему загрязнения воздуха и воды, писательница немало способствовала зарождению движения в защиту окружающей среды в начале 60-х. В ее книге описан тот ужасный день, когда весной вдруг воцарится безмолвие: загрязнение окружающей среды в конце концов прервет репродуктивный цикл пернатых — и птичье пение навсегда смолкнет.

Книга *«Безмолвный переход»* во многом перекликается с предыдущей. В ней говорится о том, как в период менопаузы смолкают звонкие и полные жизни женские голоса — мы замолчали. Но потом потребовали, чтобы к нашему общему голосу прислушались и обратили на него внимание!

Доктор медицины Кристиан Нортрап — автор книги *«Мудрость менопаузы»*. Мы можем поблагодарить доктора Нортрап и всех женщин, которые освещали данную тему до нее, за предоставленную нам возможность радоваться наступлению этого освобождающего нас, венчающего жизнь каждой из нас самого славного этапа нашей жизни.

Задолго до появления книги доктора Нортрап множество других врачей не давали покоя медицинскому сообществу. Они призывали женщин взять контроль над собственным здоровьем в свои руки: выбрать врача, способного их выслушать и проявить к ним должное уважение и внимание. Мы можем

выразить благодарность таким еретикам от медицины, как доктор Роберт С. Мендельсон, который еще в начале 80-х забил тревогу по поводу чисто медикаментозного подхода к решению проблем менопаузы. В его книге *«Мужская практика: как врачи манипулируют женщинами»* прозвучало предупреждение по поводу неблагоприятного воздействия на здоровье женщин премарины — вещества, получаемого из мочи беременных кобыл. Кроме того, он перечислил все опасности, связанные с продолжительным приемом сопряженных эстрогенов, включая повышенный риск возникновения рака матки, тромбоза, опухолей печени и гипертонии. Его предостережения оказались буквально пророческими.

Нередко мы даже не представляем, какого рода подсознательные идеи имеем насчет той или иной проблемы, до тех пор, пока нам не предложат совершенно новый взгляд на нее. Именно так и обстояло дело в начале 90-х, когда одна из моих учениц в еще большей степени революционизировала мои представления о менопаузе. На одно из моих занятий йогой она принесла видеофильм, название которого открыто гласило: *«Гордитесь переходом! Менопауза: Развеянные мифы, открывшаяся правда, неизведанные возможности»*. В фильме принимали участие доктор медицины Джесси Хенли, одна из первых врачей-женщин, начавших пропагандировать естественные способы восстановления гормонального равновесия, и приверженец лечения травами, натуропат, доктор Фарид Шاران, автор книги *«Созидательная менопауза»*. Именно они и оказали на меня самое сильное влияние, и я стала куда более глубоко понимать, что такое физическое и духовное здоровье женщины.

Здесь просто не хватило бы места, чтобы выразить благодарность всем Мудрым Женщинам, объединенная энергия которых позволила совершенно по-новому взглянуть на проблему женского здоровья. Но я просто обязана отдельно поблагодарить Сюзан С. Вид, одну из родоначальниц медицины лекарственных растений в нашей стране. В ее недавно заново отредактированном и дополненном классическом труде *«Годы менопаузы: путь мудрой женщины»* сведены воедино все аспекты проблемы менопаузы. Остается только восхищаться тем, как ей удалось перенести древнюю мудрость на современную почву.

Вся информация по йоге и о менопаузе, представленная в этой книге, получена от учителя йоги Б. К. С. Айенгара и его дочери, Гиты С. Айенгар, специалиста по йоге, автора книги *«Йога: жемчужина для женщин»*. Выработывая собственную методику упражнений для женщин, я все больше и больше восхищалась мудростью ее крайне простой рекомендации всем женщинам, переживающим переходный период: *«Сначала постарайтесь обрести покой... Если тело требует отдыха, вы просто должны дать ему некоторое время отдохнуть»*.

Сейчас я понимаю, что многие из моих первых учителей сами начали заниматься йогой только после начала собственной менопаузы. Мой самый первый учитель, женщина пятидесяти с небольшим лет, рассказывала мне, что начала заниматься йогой, поскольку искала систему упражнений, «не требующую чрезмерных усилий». Другая учительница, Фелисити Грин, частенько говорила нам, своим ученикам: «Ваше тело претерпевает определенные изменения, и вы должны дать ему хоть немного покоя». Когда я на себе ощутила эти самые «определенные изменения», ее слова обрели для меня совершенно новый смысл.

Особую признательность мне хочется выразить доктору Джудит Хэнсон Лазатер, которая своими занятиями и книгой *«Расслабься и верни себе силы: спокойная йога в беспокойный период»* дала мне возможность по достоинству оценить восстановительную йогу.

Тысяча самых искренних благодарностей Робин Страссер, предоставившей мне свои видеофильмы: *«SOS: Менопауза! — сообщаем делаем выбор и поддерживаем друг друга»*.

Я не смогла бы закончить эту книгу без помощи моего фотографа, Рут Миллер, и добровольных помощников: Энн Гилман, доктора Дэвида Муди, Карен Сиболд, старшей медсестры Дэбби Уотсон и Кристин Голден. Большое спасибо моей подруге, наборщице этой книги Сюзан Кларк. Для беспомощного писателя не было музыки слаще, чем стук клавиш под ее пальцами, с быстротой молнии порхающими по клавиатуре. Благодарю своих сына и дочь, Бо и Моника Хебенстрейтов, а также своих родителей Рене и Мэри. Без их помощи я, наверное, попросту свалилась бы с этого моста. Кроме того, выражаю свою любовь и благодарность Малчи Олшан и Дэйл Хансон, поистине ставшими для меня Мудрыми Женщинами.



# Введение



## ПРИБЛИЖИТЕСЬ К ЙОГЕ И МУДРОСТИ МЕНОПАУЗЫ

Эта книга о связи занятий йогой и мудрости менопаузы. В ней рассматривается, как йога способствует поддержанию здоровья и духовному пробуждению женщин и во время этого важного переходного периода, и в последующие годы.

В наше время к менопаузе либо приближается, либо переживает ее наибольшее количество женщин за всю историю человечества. В течение следующих двадцати лет их окажется от 40 до 60 миллионов в Соединенных Штатах и приблизительно 575 миллионов во всем мире.

Поскольку в этот период нам приходится многое переоценивать в себе, сталкиваться с новыми проблемами и новым уровнем ответственности, значительно возрастает тяга к одиночеству, размышлениям и духовному совершенствованию. Предлагаемый йогой всесторонний подход к проблемам здоровья представляет собой мощное орудие, помогающее нам воспринять вступление в климактерический период как явление позитивное и в физическом, и в духовном плане. Тем из нас, кто хотел бы избавиться от приобретенных за предшествующие годы дурных привычек и пагубных пристрастий и далее жить по возможности осознанно, силу и поддержку дает именно йога. Она ослабляет влияние гормональных изменений, имеющих место в период менопаузы, и таким образом поддерживает равновесие эндокринной системы. Она сглаживает происходящие в этот период гормональные и железистые перемены. Регулярные занятия йогой не только облегчают неприятные физические аспекты менопаузы, но также приводят к духовному пробуждению, помогающему женщинам осознать всю мощь и красоту происходящих в них изменений.

Менопауза — явление совершенно естественное. Значение ее в нашей культуре длительное время воспринималось превратно, хотя на самом деле для женщины оно значит не меньше, чем менструальный цикл и беременность.

Как начало менструаций свидетельствует о превращении девушки в женщину, так и начало менопаузы предвещает превращение женщины в зрелую Мудрую Женщину.

В возрасте около сорока лет женский организм начинает готовиться к наступлению менопаузы. Как обнаружили многие мудрые женщины, это нечто гораздо большее, чем просто физический переход от детородного возраста к недетородному.

Матриархальные культуры прошлого, как и многие современные культуры, давным-давно осознали важность менопаузы. У американских индейцев традиционно считалось, что только вошедшие в период менопаузы женщины могут стать знахарками или шаманками своих племен. Менопауза служила неким посвящением в категорию Мудрых Женщин.

Менопауза дает возможность полностью расцвести мудрости и творческим способностям женщины. Она является мостом, ведущим в новый этап жизни, на котором, по словам многих женщин, они начинают чувствовать себя более уверенными, сильными и энергичными. Менопауза — это настоящая метаморфоза, полное изменение на клеточном уровне.

Йога как духовная наука признает, что равновесие физическое помогает обрести равновесие эмоциональное и значительно большую ясность ума. Йога поддерживает новый архетип, согласно которому женщины зрелого возраста являются мудры-



Суза Францина: «Йога может помочь нам с радостью встретить вторую половину жизни».

В этот период асаны йоги приносят неоценимую пользу, поскольку успокаивают нервную систему и делают вас гораздо более уравновешенными.

Гита Айенгар,  
«Йога: жемчужина для женщин»

ми, сильными, здоровыми и прозорливыми. Когда женщина находится в гармонии со своей физической природой, равно как и с более глубокой эмоциональной и духовной, она куда лучше подготовлена к переходу в завершающую стадию развития своих потаенных женских сил — в менопаузу.

Вопреки прежним медицинским воззрениям, согласно которым менопауза рассматривалась как что-то вроде заболевания, связанного с недостатком гормонов, переход в менопаузу на самом деле представляет собой важнейший этап жизненного развития женщины. Он приходит в весеннюю пору второй половины жизни и часто сопровождается всплеском творческих и жизненных сил.

Доктор медицины Кристиан Нортрап считает этот этап жизни «величайшей после юности возможностью для роста сил и возможностей». В своей книге «*Мудрость менопаузы*» она пишет: «В середине жизни мы обладаем куда большей энергией, чем в любом другом возрасте со времен нашей юности. Если мы активно стремимся работать с этой органичной энергией, полагаемся на нее в том, что она поможет нам вскрыть подсознательные и самоубийственные представления о самих себе, не позволяющие нам стать такими, какими мы могли бы стать, то обнаруживаем, как нам открывается доступ ко всему, что необходимо для осознания себя более здоровыми, более жизнерадостными женщинами, готовыми радостно вступить во вторую половину жизни».

*Если мы осознаем, что переход организма в стадию менопаузы связан с важным для души событием, то поймем, насколько это событие более значимо, чем нам кажется.*

Фелисити Грин, учитель йоги

Слово «йога» происходит от санскритского глагола «уиг», означающего «сочетать», «соединять». Таким образом, йога представляет собой «соединение» физиологической, психологической и духовной терапии. Это наука об исцелении, касающаяся всех проблем женщин, проходящих через менопаузу.

Йога учит, что вторая половина жизни является идеальным временем для психологического и духовного роста. Занятия йогой не только помогают восстановить здоровье и энергию нашего тела во время менопаузы, но еще и поддерживают наше эмоциональное и духовное здоровье в последующие годы.

Во время менопаузы и после нее изменяются представления о том, что для нас в жизни наиболее значимо и важно. В этот период наблюдается естественный уход от диктата и ожиданий семьи и общества и усиливается стремление прислушиваться к своим внутренним ощущениям, к тому, что важно для нас



*Позы на изогнутой скамейке настраивают все системы организма во время менопаузы и приносят ощущение внутреннего довольства и счастья.*

на уровне души. Йога поддерживает и поощряет это естественное стремление заглядывать внутрь себя, а не искать ответы и оценки в окружающем мире.

Кроме того, во время менопаузы имеет место и колоссальное движение и высвобождение энергии, которое может вызывать и тревогу, и чувство облегчения. Занятия йогой помогают нам полностью слиться с этим процессом и активно участвовать в нем. Йога поддерживает нас в нашем физическом и духовном путешествии через менопаузу.

Люди, занимающиеся йогой, подтверждают то, что выяснено в ходе исследований в области женского здоровья: менопауза, воспринимаемая как возможность духовного совершенствования, может значительно повысить энергетику организма.

Об этом напоминает нам учитель йоги Джудит Лазатер: «Самое ценное, что мы можем извлечь из регулярных занятий йогой, — это изменение наших воззрений». Регулярные занятия йогой могут помочь нам изменить отношение ко всему процессу менопаузы. Комплексные занятия йогой, помимо овладения позами, подразумевают понимание философии йоги, медитацию и пранаяму (регулировку дыхания). Они позволяют женщине выработать независимый образ мыслей, дающий возможность научиться оценивать самое себя и собственную жизнь, не нуждаясь в чьем-либо мнении.

## ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

С момента выхода в 1997 г. моей книги «Йога и активное долголетие» читатели прислали мне больше своих замечаний и вопросов по проблемам йоги и менопаузы, чем по каким-либо другим темам. Глава о менопаузе широко цитировалась в прессе, на дюжинах веб-сайтов, а также использовалась в качестве руководства учителями йоги на занятиях для женщин, переживающих менопаузу.

С тех пор как в Интернете появился мой сайт, я стала получать письма от женщин со всего мира, письма, в которых со мной делились опытом, задавали вопросы по йоге и менопаузе. Однажды утром, просматривая электронную почту, я была приятно удивлена, обнаружив письмо из Танзании. Оно гласило:

*Дорогая миссис Францина!*

*Мне сорок восемь лет, и менопауза у меня началась год назад. Я живу в Дар-эс-Саламе, в Танзании, Восточная Африка. Поскольку наш город расположен у моря, у нас круглый год жарко и влажно. Я живу здесь последние два года и даже сейчас страдаю вспышками жара. Система здравоохранения здесь не из самых лучших, и мне совсем не хочется проходить UPN (гормонозамещающую терапию). Мне хотелось бы «перейти мост менопаузы» как можно более естественным образом. Прошу Вас, не могли бы Вы порекомендовать мне какие-либо позы йоги (по возможности, с подробным описанием), которые я могла бы применять. Я вполне здоровый человек, с нормальным весом, причем вегетарианка.*

*С нетерпением жду ответа.*

*С добрыми пожеланиями,*

*Наджма Чаури*

Самым удивительным во всем этом было то, что по какому-то странному стечению обстоятельств именно на этой неделе моя соседка по комнате должна была лететь в родной город Наджмы! Таким образом, она могла лично передать Наджме мою книгу и дать подробные разъяснения, о которых та просила. Вот и не верь после этого в чудо совпадения!

Подобные письма всегда напоминали мне о том, насколько сильная, иногда странная и таинственная связь существует между людьми и что менопауза является общим явлением для женщин всего мира.

Еще одно электронное письмо я получила от Падди О'Брайен, учительницы йоги из Англии и автора нескольких книг по йоге для женщин. Она писала:

*Что касается моей собственной практики занятий йогой во время менопаузы, то на протяжении двух или трех лет я пребывала в полном замешательстве. Но Ваша книга буквально открыла мне глаза и возродила меня к жизни. Огромное Вам спасибо! Я пробовала чудесную и захватывающую Аштанга-йогу и комплекс асан Бикрама Чоудхури — и то и другое просто изумительно. Но однажды, поднимаясь по лестнице в свою спальню к коврику возле кровати, где я обычно занимаюсь йогой, я вдруг почувствовала, что вот-вот заплачу, и подумала: «Нет, я больше не могу. Я слишком устала».*

*Я вдруг почувствовала себя очень старой. Стала считать себя (и действительно становиться!) очень толстой. Меня стали буквально преследовать разные мелкие травмы. Мысли мои были постоянно заняты тем, что после стольких лет занятий я просто «должна» быть способна делать то или это упражнение, что моя неспособность выполнять их свидетельствует о полном провале.*

*В конце концов, слава Богу, я сдалась и, следуя Вашей рекомендации, стала просто лежать, положив поднятые ноги на стену и смирившись наконец с постоянным чувством усталости, — это оказалось проще простого. Я вырастила пятерых детей, еще и работая при этом. Старшему сейчас уже двадцать девять, младшей — девять, и она практически самостоятельна, поэтому, решила я, у меня есть полное право чувствовать усталость.*

*С тех пор я стала заниматься все больше и больше — еще неуверенно, но уже с надеждой! И, возможно, я снова смогу учить других. Я пребываю в одном из тех странных переходных периодов, переживаемых женщинами во время менопаузы, когда ощущаешь себя стоящей посреди пустынной равнины, у тебя нет карты, и ты понимаешь, что никакие твои усилия (поверьте, я пробовала) ничем тебе не помогут. Я учусь спокойно пережить такое. Что-то вроде «поживем — увидим». По-моему, так и следует учиться.*

Читая письмо Падди О'Брайен, я начала осознавать: пожалуй, самое ценное, что может дать нам книга о йоге и менопаузе, — позволить нам понять, что мы не одиноки в своих ощущениях. Это действительно время, когда ваше тело нуждается в дополнительном отдыхе и особой заботе, и вы должны организовать свои занятия йогой так, чтобы помочь своему телу принять изменения, а не бороться с ними.



*«Поза ребенка» с опорой — успокаивает и снимает напряжение.*



*«Поза лежа со сведенными ступнями» с опорой («Поза богини») — ключевая для периода менопаузы лечебная и возвращающая силы поза.*

Когда у меня стали пропадать месячные — а до того они были регулярными, как лунные циклы, — в душе мой воцарилась глубокая печаль. Я знала — это сигнал о том, что подходит к концу лучшая часть моей жизни.

Я погрузилась в собранные за многие годы книги и фильмы о менопаузе. Слова о периоде, который прежде казался чем-то таким далеким, вдруг приобрели совершенно новый смысл.

В этой книге отражен мой собственный опыт менопаузы, а также тридцатилетний опыт занятий йогой и преподавания ее женщинам. Многие из моих учениц начали заниматься в среднем возрасте, а то и позже. Целью создания данной книги было желание подробно осветить процесс, который мы называем менопаузой, и пролить на этот предмет как можно больше света с духовной точки зрения и с позиций йоги.

## КАК ЭТА КНИГА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ИМЕННО ВАМ

Мои занятия всегда посещали много женщин, начавших заниматься йогой в период, когда они испытывали на себе физические симптомы менопаузы. Эти симптомы включали в себя усталость, бессонницу, головные боли, депрессию, упадок настроения и приливы. Нередки бывали и такие проблемы, как нерегулярные и чересчур обильные кровотечения. Кроме того, многие из моих учениц на занятиях часто задавали вопросы, касающиеся результатов анализа плотности костей и многие другие серьезные вопросы о проблемах со своим здоровьем, например таких, как сердечные и онкологические заболевания. Эта книга как раз и затрагивает все эти вопросы.

Вы узнаете, как занятия йогой могут помочь вам:

- ◆ восстановить гормональное равновесие;
- ◆ снизить ночную потливость, облегчить приливы и другие симптомы менопаузы;
- ◆ поддержать здоровье тазовых органов и справиться с такими проблемами, как обильные и нерегулярные кровотечения, а также фиброзные опухоли;
- ◆ уменьшить тревожность, перепады настроения, депрессию и усталость;
- ◆ облегчить стресс и его физические и эмоциональные симптомы;
- ◆ укрепить кости и снизить потерю их плотности;
- ◆ укрепить сердечно-сосудистую систему и предотвратить развитие сердечных заболеваний;
- ◆ укрепить иммунную систему и справиться с раком груди;
- ◆ усилить чувство благополучия — физического, эмоционального и духовного.

В книге вы также найдете множество материалов, цель которых подбодрить вас и вселить уверенность в себе: фотографии, цитаты и истории из жизни великих учителей и ведущих специалистов по проблемам женского



здоровья и духовной жизни. Все женщины, упомянутые в данной книге, находятся в климактерическом или постклимактерическом возрасте.

Вы познакомитесь с историями женщин, начавших заниматься йогой с тем, чтобы облегчить симптомы менопаузы, а также с рассказами учителей об их опыте, связанном с периодом менопаузы. Их коллективная мудрость побудит вас вести здоровый образ жизни и начать заниматься йогой, если, конечно, вы ею еще не занимаетесь.

Вы узнаете о том, как позы йоги могут облегчить приливы, ночное потоотделение и другие распространенные симптомы. За свое охлаждающее и успокаивающее воздействие давно и по достоинству оценена классическая поза «Стойка на плечах» и ее различные облегченные варианты. Мои ученицы рассказывают мне, что эти позы являются эффективным орудием борьбы со вспышками жара и многими другими распространенными симптомами. Особенно хорошо укрепляют и восстанавливают силы в период менопаузы выгнутые позы и наклоны назад с опорой. До, во время и после менопаузы рекомендуются — соответственно вашим возможностям безопасно выполнять их — перевернутые позы.

Переживаемые нами в период менопаузы перемены воздействуют не только на нашу репродуктивную систему, но и на все прочие системы организма. Гормональные отклонения оказывают влияние на деятельность всех жизненно важных органов и тканей — на наши кости, кожу, сердце, кровь и мозг. Таким образом, у нас будет возможность узнать, как с помощью йоги справиться с состоянием тревоги, перепадами настроения, депрессией и усталостью; предотвратить сердечные заболевания и укрепить больное сердце; поддержать здоровье груди, предотвратить возникновение рака молочных желез и многих других проблем со здоровьем, связанных с менопаузой.

«Практическое руководство», приведенное в главе 8, касается специальных проблем женщин накануне наступления периода менопаузы, во время этого периода и после него. Последовательность поз в «Практическом руководстве» стимулирует яичники и гипофиз таким образом, что они начинают вырабатывать большее количество гормонов. Эти позы оказывают успокаивающее, облегчающее и умиротворяющее влияние на нервную систему и при регулярном выполнении упражнений помогают облегчить симптомы менопаузы. Кроме того, они являются хорошим основанием для начала серьезных занятий йогой, которые помогут вам поддерживать себя и в период менопаузы, и в последующие годы.

Занятия йогой обеспечивают нам еще и возможность регулярно оставаться наедине с собой в полном покое. В качестве духовной практики йога представляет благотворную «паузу», во время которой можно отвлечься от обыч-

ных забот и обязанностей, которыми мы обычно обрастаем в среднем возрасте. Одним из самых распространенных желаний женщины в этот период является желание побыть в одиночестве. По словам доктора Кристиан Нортрап и других авторитетов в области женского здоровья, на данном этапе жизни мы биологически запрограммированы таким образом, что нам просто необходимо на какое-то время отойти от окружающего мира. В это время нужно освободиться от обязанностей, связанных с материнством, и забот о членах семьи. Сейчас в нашей жизни такой период, когда нам следует позаботиться о себе.

Я порой подшучивала над самим словом «менопауза», которое в своей английской форме «men-o-pause» звучит похоже на «отдохни от мужчин». Мудрые женщины, с которыми мы встретимся на страницах этой книги, предлагают нам задуматься в смысл этой звуковой ассоциации. На своем опыте они убедились, что «отдохни» касается не только сексуальных отношений. Они предлагают нам задуматься о том, что природа — как на биологическом, так и на духовном уровне — побуждает нас отдохнуть от всех, отдохнуть от повседневных обязанностей и позволить себе в минуты столь необходимого нам отдыха просто побыть наедине с собой.

Я обнаружила, что неудовлетворение этой столь глубокой духовной потребности является сильнейшим источником стрессов в жизни множества женщин. Не секрет, что именно женщине отведена роль заботливой матери и хозяйки и именно ей приходится сочетать работу с хлопотами по дому, воспитанием детей, заботой о других домочадцах и домашних любимцах. У очень многих женщин практически не остается времени побыть в одиночестве, как следует отдохнуть и посвятить время регулярным занятиям какой-либо духовной практикой, например йогой.

Менопауза и в самом деле является сигналом к тому, что настало время позаботиться о себе. Или, как говаривал один мой знакомый врач, «Если нет времени быть здоровым, всегда есть время быть больным».

Сейчас, когда я нахожусь на середине жизненного пути и мне приходится обращать больше внимания на восполнение собственных энергозатрат, неизмеримо возросло мое восхищение возвращающими молодость, восстанавливающими силы позами йоги. Во время этого переходного периода я как никогда благодарна великому дару йоги. Целительные позы йоги обеспечивают меня столь необходимой физической, психологической и духовной поддержкой. Когда я чувствую себя угнетенной, усталой или у меня депрессия, я всегда могу рассчитывать на то, что йога поднимет мой дух и принесет чувство покоя. Занятия йогой дают мне ту внутреннюю силу и жизнеспособность, которые необходимы, чтобы и дальше жить честно и, ничего не боясь, справ-

ляться со сложностями нашего изменчивого мира. Йога помогла мне взять мою менопаузу под контроль, излечиться, стать более зрелой и жить дальше. Желаю того же и вам.

Со временем, вне всякого сомнения, взгляды общества на менопаузу и женщин старшего возраста коренным образом изменятся. Господствующей тенденцией становятся нетрадиционные и традиционные виды лечения, восточная философия, равно как и новое понимание биологии, психологии и духовности жизненного цикла женщины.

Надеюсь, эта книга послужит вам путеводителем по йоге в период менопаузы — как новичкам, так и людям с опытом, и поможет тем из вас, кто подумывает начать всерьез заниматься йогой, найти заботливых и опытных учителей. Учитель поможет вам сделать йогу верным товарищем и на период менопаузы, и на всю оставшуюся жизнь.

*Намасте\**,  
Суза Францина  
Оджаи, Калифорния

---

\* *Намасте* — один из индийских жестов уважения, выражающийся в том, что ладони складываются вместе в молитвенном жесте у сердца. Обычно сопровождается легким поклоном. *Намасте* является традиционным выражением приветствия и прощания, принятым среди йогов. Приблизительное значение: «Божественное во мне признает и приветствует божественное в тебе».