

Шапаренко Т.Л.



## **ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ - СПОСОБ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ**

Вопросы психической деятельности человека всегда волновали умы человечества. Мыслители далекого прошлого высказывали предположения о ее связи с работой мозга, и называли его «седалищем души». В те времена не существовало объективных методов изучения деятельности мозга; отсутствие таковых приводило к неправильным представлениям о его работе. Во II веке римский врач Гален<sup>1</sup> создал свою теорию.

Человеческий мозг,- утверждал Гален, - есть обитель мысли и убежище души. Он считал, что все впечатления из внешнего мира входят в мозг человека через глаза по особым воздушным путям. Там они встречаются с особыми жизненными флюидами, которые вырабатываются в печени. Соединяясь, они образуют жизненные силы, определяющие духовную жизнь человека. Несмотря на ошибочность, эта теория просуществовала почти пятнадцать веков.

Знания о строении и функциях мозга накапливались постепенно, характер их был разрозненный и отрывочный. Они не давали ответа на главные вопросы: как устроен и по каким законам работает мозг человека? Какие механизмы лежат в основе психической деятельности? Среди ученых даже сложилось мнение о том, что психическая деятельность человека вообще непознаваема. Это способствовало появлению различных антинаучных теорий, что в свою очередь порождало суеверия.

Только на рубеже XIX-XX веков появились методы, позволяющие объективно изучать функции мозга. Началом подлинно научного этапа изучения мозга и психической деятельности человека явилась работа И.М.Сеченова «Рефлексы головного мозга» (1864). В ней впервые было выдвинуто и теоретически обосновано положение о том, что все психические акты по своей сути являются рефлексами.

Сеченов доказал, что психическая жизнь человека и, в частности, его сознание, является результатом работы мозговых клеток, деятельность которых всегда в конце концов сводится к движению мускулов, хотя и не всегда заметному.

«Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности человека, - писал он, - сводится к одному лишь явлению - мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к Родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге - везде окончательным фактом является мышечное движение.»

Это очень легко проверяется. Спортсмену на мышцы устанавливаются датчики и предлагается мысленно проделать то или иное упражнение. Независимо от воли и желания спортсмена датчики фиксируют так называемые идеомоторные движения мышц. Или певцу

предлагается мысленно пропеть ту или иную песню, - датчики фиксируют при этом вибрации голосовых связок.

Автор аутогенной тренировки немецкий доктор И.Шульц для того, чтобы проверить, как влияет сосредоточенное мышление на состояние мышц рук, предлагал пациентам проделать следующий опыт: опереться локтями на стол и зажать между кончиками указательных пальцев нитку длиной в 30 см с кольцом на конце. Маятник выполнял те движения, которые они мысленно, сосредоточившись, представляли себе.

Теоретические положения И.М.Сеченова о рефлекторной природе психической деятельности человека были убедительно подтверждены в многочисленных экспериментальных исследованиях И.П.Павлова и его учеников.

Павлов создал новое направление в физиологии - физиологию высшей нервной деятельности, и новый метод объективного изучения функций головного мозга - метод условных рефлексов. Изучая высшую нервную деятельность человека, он приходит к выводу, что в результате умственной деятельности человека и его жизненного опыта слово приобретает такие связи с внешними и внутренними раздражителями, что способно заменять импульсы, приходящие от них в большие полушария. Поэтому слово может вызвать те действия и реакции организма, которые обуславливают эти раздражения, то есть оно вызывает типичнейший условный рефлекс.

Со школьных лет все хорошо помнят Павловскую собачку. Когда во время отработки условного рефлекса собаке подается пища, звенит колокольчик или зажигается лампочка. Затем, после отработки рефлекса, пища не подается, но звенит колокольчик или зажигается лампочка, - у собаки выделяется слюна. С развитием речи для человека такой лампочкой или колокольчиком становится слово. В том, что Павловская собачка живет в каждом из нас, можно легко убедиться. Стоит услышать название своего любимого блюда, как у вас начнет выделяться слюна.

Рефлекторная природа психической деятельности человека широко используется в различных системах психофизической саморегуляции. Так, в аутогенной тренировке произносятся фразы «мои руки тяжелеют», «мои руки теплеют». Расслабленность мышц ассоциируется с ощущением тяжести, прилив крови - с чувством тепла. Произнесение фраз, а также образное представление тяжести и тепла, способно рефлекторно вызвать расслабление мышц и прилив крови. Иными словами, образное представление раздражителя, сохранившееся в нашей памяти, способно вызвать те же действия и реакции, что и сам раздражитель. А с развитием второй сигнальной системы, этим раздражителем становится слово. Отсюда золотое правило аутогенной тренировки - любое наше слово, образное представление должны стать ощущениями.

В цигун очень важно уметь управлять своими мыслями и вниманием. Нужно уметь чувствовать свое тело. Когда внимание направляется в ту или иную часть тела, то там появляются так называемые идеомоторные мышечные движения. Кровь, притекает к этим мышцам, приток крови приводит к притоку жизненной энергии Ци.

В цигун широко используются методы визуализации. Так, к примеру, при работе с энергетическими центрами даньтянями рекомендуется представить, что в даньтяне находится

шар, который становится то больше то меньше. Когда шар становится меньше, мышцы сжимаются. Когда шар становится больше они расслабляются. Концентрация внимания на даньтяне и образное представление, то сжимающегося, то расширяющегося шара способствует притоку крови и энергии Ци.

На фоне общей расслабленности, сопутствующей выполнению всех упражнений цигун, нервные импульсы, поступающие от работающих мышц, рефлекторно способствуют установлению баланса между процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Что в свою очередь приводит к восстановлению естественных процессов саморегуляции. Поэтому в цигун методы психофизической саморегуляции являются способом управления энергией Ци.