

Все болезни от нервов

Большинству из нас хорошо знакома фраза - все болезни от нервов. Мы знаем, что деятельность наших органов регулируется нервной системой. Но далеко не каждый знает, что осуществляется эта регуляция через мышечное движение.

Структуры мышечных напряжений, сформировавшиеся в результате чрезмерных психоэмоциональных переживаний, затрудняют регуляцию и приводят к образованию патологических условно-рефлекторных связей.

Для каждой эмоции характерен свой конкретный стереотип мышечных напряжений, и каждая эмоция избирательно воздействует на наши органы. Недаром в старинных китайских книгах говорится: «От раздумий страдает селезенка, от тревоги - легкие, от гнева - печень, от страха - почки, а чрезмерное веселье сказывается на сердце».

Современная жизнь предъявляет высокие требования к нервной системе человека. Для некоторых людей эта нагрузка слишком велика и вызывает постоянно повышенное физическое и психическое напряжение.

Всякий раз, когда степень эмоционального возбуждения переходит определенную границу, она отражается на функциональной деятельности внутренних органов и системах организма.

Так, например, гнев и страх способствуют повышению кровяного давления, длительное волнение - увеличению кислотности в желудке, разрушению его стенок и возникновению язвы.

Состояние подавленности, влияя на нервную и эндокринную системы, снижает способность организма противостоять болезням.

Спектр заболеваний психосоматического характера велик. К ним, например, относятся желудочно-кишечные заболевания, гипертония, сахарный диабет, мигрени, астма и т.д.

Статистика показывает, что люди, склонные к сердечно-сосудистым заболеваниям, легко возбудимы, несдержанны, завистливы.

Онкологические больные подвержены частой смене настроения, очень чувствительны, подозрительны, замкнуты, раздражительны, страдают различными комплексами.

У девушек из-за излишнего волнения, напряжения нервной системы, страха могут появиться боли в период менструации.

Резкий всплеск эмоций иногда может стать причиной смерти человека. Внезапный гнев больного гипертонией может привести к удару, кровоизлиянию в мозг, что нередко заканчивается летальным исходом.

Если больной-сердечник излишне разволнуется, то это тоже может привести к скоропостижной кончине.

Некоторые люди почему-то обижаются, когда им говорят, что у них заболевание психосоматического характера. В этом нет ничего обидного.

Под термином «психосоматическое заболевание» подразумевается заболевание, причиной которого на данный момент является нарушение регуляции со стороны нервной системы.

В каждом заболевании есть соматические и психосоматические компоненты, и все болезни в какой-то степени являются психосоматическими.

Эмоционально-психическое состояние человека отражается на деятельности органов и систем организма в целом. И наоборот, любые соматические нарушения влияют на деятельность нервной системы, а также на эмоции и психику человека.

Возникновение характерных структур мышечных напряжений определяется не только склонностью человека к эмоциональным переживаниям, но и его генами.

Человек рождается с генетической предрасположенностью к образованию определенного мышечного стереотипа напряжений, можно сказать, с определенной кармой.

Стереотипы этих напряжений во многом определяют наш характер и поведение. И, что очень важно, **мышечные зажимы образуются в первую очередь в местах, предопределенных генетическим кодом.**

Способствовать появлению мышечных зажимов может любое переутомление не зависимо от его характера. Это может быть, как умственная, так и физическая нагрузка.

Психосоматические больные часто отмечают, что обострения наступают после интенсивной мышечной работы. Это может быть генеральная уборка или ремонт квартиры, необычно длительная прогулка, собирание ягод и т.д.

Э.Джекобсон был в числе первых, кто обратил внимание на эти жалобы. По его наблюдениям, хронические мышечные зажимы вызывают у больных неврозами повышенную утомляемость и слабость как в покое, так и после незначительных физических нагрузок.

Джекобсон назвал это явление эффектом «неотдыхающих мышц». По его мнению, уменьшить чрезмерно активную мышечную деятельность можно, если выработать навык произвольного расслабления мышц.

Для снятия мышечного напряжения Э.Джекобсон предложил метод прогрессирующей релаксации.

Терапевтическое обоснование этого метода состояло в том, что произвольное расслабление мускулатуры сопровождается снижением нервно-эмоционального напряжения и оказывает седативный эффект, что позволяет улучшить условия работы нервной системы и деятельность организма в целом.

В первые годы распространения этого метода его часто объединяли с аутогенной тренировкой. В споре о приоритете аутогенной тренировки Джекобсон утверждал, что его метод был создан на десять лет раньше метода Шульца.

Думаю, сейчас уже не нужно кого-либо убеждать в том, что эмоциональная сфера человека играет существенную роль в его жизни.

Жизненная энергия образуется в организме человека независимо от занятий Цигун. Но процесс ее образования зависит от психоэмоционального состояния человека.

Упражнения Цигун дают возможность снять эмоциональное напряжение и таким образом повлиять на процесс образования жизненной энергии и накопить ее как можно больше. А чем больше у нас жизненной энергии, тем здоровее и сильнее чувствуем мы себя, тем ярче наша жизнь.

Общеизвестно, что уровень эмоционального напряжения, его характер и величина всегда зависят от предшествующего эмоционального фона.

Предварительное устранение мышечных напряжений, связанных с психоэмоциональными переживаниями, создает фон для восприятия более сильного стресс-фактора, что позволяет настроить организм на предстоящий или ожидаемый стресс.

Систематические занятия Цигун тренируют функциональные системы человека и, таким образом, обеспечивают эффект адаптации непосредственно в процессе стрессового воздействия.

Поскольку путь к управлению жизненной энергией лежит через умение управлять своими мыслями и вниманием, это обучает человека и более сложным вещам - управлению своей эмоциональной сферой.

Ведь как часто бывает: вы расстроились, и сразу же поднялось кровяное давление, стало плохо с сердцем. Потом все прошло, больше нет причины переживать, а сердце болит...

Человеку нельзя запретить переживать. Почти двести лет назад И.В.Гете писал:

Когда вас почувствует, всеэтотруд бесценный,

Нет, из души должна стремиться речь,

Чтоб прелестью правдивой, неподдельной

Сердцалюдскиетронуть и увлечь...

«Без сильных чувств мир мысли сух и бесплоден, - писал В.И.Вернадский. - Разве можно узнать и понять, когда спит чувство, когда не волнуется сердце, когда нет каких-то чудных, каких-то неуловимых обширных фантазий.

Говорят: одним разумом можно все постигнуть. Не верьте!.. Те, которые говорят так, не знают, что такое разум...

Мне представляются разум и чувство тесно-претесно переплетенным клубком: одна нить - разум, а другая - чувство, и всюду они друг с другом соприкасаются, и когда... в этом клубке рядом мертвое и живое, - разве может быть сила?

Разве может быть какая-нибудь работа с помощью такого помертвелого, чуть не загнившего клубка?»

Любые эмоциональные проявления естественны для человека, но даже после личной катастрофы надо найти в себе силы не утрачивать интереса к жизни.

Остается память, а боль проходит. Жизнь продолжается.

В «Канонах древней медицины Востока» подчеркивается: «Если вы спокойны, у вас хорошее настроение, вы не растрачиваете свои эмоции, то болезнь к вам не пристанет».

«Улыбайся - будешь молодым; будешь тосковать - скоро состаришься»,

«Печаль приносит болезнь, чем печаль сильнее, тем сильнее болезнь»,

«Дурное настроение рождает болезнь, хорошее - ее лечит», - говорится в старинных поговорках.

Занятия Цигун дают возможность поддерживать настроение на должном уровне, помогают воспитывать в себе доброжелательное отношение к окружающему нас миру.

Они создают особое настроение души, когда нами правят положительные эмоции. Человек словно рождается заново и начинает радоваться жизни так, как делают это дети.

А что такое счастье? Это просто состояние, при котором большую часть времени нами владеют приятные мысли. Мы ярче и острее воспринимаем мир, появляется порыв к творчеству... Человек создан для счастья, и все зависит исключительно от нас самих. Стоит только захотеть.