

Медитация как метод психофизической саморегуляции

Медитация - очень широкое понятие, в переводе с латыни оно означает «размышление».

Для состояния медитации характерны особая сосредоточенность и отрешенность. Это такое настроение души, когда нами владеют приятные мысли, что позволяет нам почувствовать себя немного счастливее.

Ну, а когда мы счастливы, то лучше мыслим, успешнее работаем, воспринимаем все острее и ощущаем себя более здоровыми.

Под термином «медитация» в психофизической саморегуляции подразумевается прежде всего умственное действие (особая сосредоточенность или особая успокоенность ума), которая дает возможность создать такой мышечный тонус в нашем теле, при котором жизненная энергия движется с максимальной скоростью.

Какими ощущениями сопровождается это особое состояние мышечного тонуса?

Дело в том, что в состоянии медитации на фоне общей расслабленности нарушается привычный комплекс телесно-мышечных ощущений, связанных с той или иной позой.

Мышцы тела даже в состоянии покоя никогда полностью не расслабляются, они всегда находятся в состоянии небольшого напряжения. Такое состояние мышц называют мышечным тонусом, и выражается оно в упругости мышц.

Тонус определенных мышц поддерживает позу тела. Распределение тонуса в разных мышцах и его регуляция осуществляются системой рефлекторных реакций под общим названием рефлексы положения тела.

Эта связь осуществляется при помощи импульсов, которые идут от мышц и суставов в головной мозг и обратно. Импульсы дают мозгу информацию о состоянии опорно-двигательного аппарата, а сигналы мозга управляют деятельностью мышц, помогая сохранять позу тела.

Но вот, привычный комплекс ощущений нарушился - мышцы расслабились, поступающая в мозг информация непривычна и непонятна. Где я?

У некоторых людей возникает чувство существования как бы вне своего тела. Вот примеры таких ощущений из анкет моих учеников:

~ чувствовала себя как бы надутой воздухом, особенно руки и ноги; казалось, что я летаю...

~ возникло ощущение погружения в бездну, будто все тело начало растворяться и голова опустилась к ногам; обострился слух...

~ чувствовала себя песчинкой в огромном мире; вокруг много мелких и крупных звезд, как будто это все живой организм, попадаешь в вечность...

На фоне общей расслабленности расслабляются и хронически зажатые мышцы. Это, в свою очередь, устраняет барьеры на пути движения жизненной энергии, в результате движение ее ускоряется.

Движение крови и жизненной энергии взаимосвязаны: **Ци движет кровь, а кровь ее разносит**, говорится в древнем трактате.

Взаимно используя друг друга, они протекают по всему телу, двигаясь без передышки, непрерывно осуществляют обмен веществ, помогают росту и развитию тела, способствуют физиологической и иной деятельности.

Поэтому древние ученые говорили:

«Как только Ци и кровь застаиваются, тут же возникают болезни;

Ци и кровь движутся - и болезни сами исцеляются».

Когда «между кровью и Ци нет гармонии, то в результате изменений появляется сто болезней».

Если в западной медицине, рассматривая движущие силы крови, выделяют такие ее составляющие, как сердце (основной насос) и нервно-мышечный аппарат человека, то в китайской традиционной медицине вводится дополнительная составляющая - жизненная энергия Ци.

Соотношение между этими силами постоянно меняется и зависит от психофизической активности человека - движется ли он либо находится в покое; его психоэмоционального состояния и т. д.

В состоянии медитации взаимосвязь между движением Ци и крови проявляется наиболее ярко - ускорение движения жизненной энергии приводит к ускорению циркуляции крови.

Роль диафрагмы как одной из движущих сил крови возрастает. Она, как мощный нагнетающий насос, подкачивает полую вену. Мощность этой работы зависит от амплитуды движения диафрагмы.

Чем с большей амплитудой сокращается купол диафрагмы, тем интенсивнее кровообращение. А ускоренное движение крови вызывает соответствующее ускорение циркуляции жизненной энергии.

Прилив крови ассоциируется с чувством тепла, например, при выполнении упражнения «Навык правильного дыхания» руки становятся очень горячими. Ощущение легкости наступает лавинообразно, кажется, что по всему телу пробегают волны тепла.

Согласно теории китайской традиционной медицины, каждый наш внутренний орган связан с внешним миром через органы чувств. Реакции органов чувств на раздражители оказывают избирательное воздействие на внутренние органы человека, то есть разные гаммы звуков, запахов, свет, вкус пищи и т.д. оказывают различное воздействие на них.

Связь внутренних органов с органами чувств неодинакова:

легкие - больше связаны с носом,

сердце - с языком,

печень - с глазами,

селезенка - со ртом, а

почки - с ушами.

Традиция усматривает тут и такую зависимость: ухудшилось зрение - смотри, что с печенью, что-то с речью - обрати внимание на сердце...

Нарушение чувствительности органов чувств может нарушить взаимосвязь внутренних органов с внешним миром. Соответственно, нарушение этой взаимосвязи отрицательно сказывается на деятельности организма в целом и в итоге может стать причиной заболеваний.

Отсюда, сохранение связи с окружающим нас миром - обязательное условие любой медитации.

Медитация в Цигун - это особая успокоенность ума, особая отрешенность, при которой сохраняется активная работа органов чувств.

Чем глубже медитация, тем активней их работа. Если мы медитируем с закрытыми глазами, мы все слышим, но не слушаем, если медитируем с открытыми глазами - мы все видим, но не смотрим.

То, что мы подразумеваем под термином «медитация» в Цигун, характерно и для животных. Я всегда говорю своим ученикам: «Посмотрите, как это делают кошки и собаки. Они лежат, как безвольные, мягкие тряпочки, но стоит вам преступить порог дозволенного, они тут же ответят соответствующей реакцией.

Поскольку наши мысли сопровождаются мышечным движением, то эти мышечные движения, в свою очередь, затрудняют движение жизненной энергии.

Главная задача медитации - избавиться от посторонних мыслей. Нашим четвероногим друзьям это сделать проще. У них таких проблем нет».

Существуют разные техники медитации, к примеру, «трансцендентальная медитация». Эта техника медитации зародилась на основе мантра йоги. В переводе с санскрита «ман» - ум, «тра» - освобождение.

Мантра - это освобождение от тревог. Думая мантру, мы добиваемся состояния особой сосредоточенности и отрешенности, что дает нам возможность избавиться от посторонних мыслей и добиться такого мышечного тонуса, при котором жизненная энергия движется с максимальной скоростью. И, как говорят американцы, представители «трансцендентальная медитация», не делая ничего, я добиваюсь всего.

Как осуществляется медитация в Цигун?

Все внимание в Цигун направлено на дыхание. Думая о дыхании, контролируя его, мы также добиваемся состояния особой сосредоточенности и отрешенности. В результате посторонние мысли уходят на задний план, а состояние мышечного тонуса становится таким, при котором жизненная энергия движется с максимальной скоростью.

Когда дыхание упорядочено, мысли успокаиваются, легче достичь покоя. В древности говорили: «Если дыхание не упорядочено, Ци остается мутной; если не постичь источника ее гармонии - все равно, как не привязать обезьяну и лошадь».

Это значит, что если при выполнении упражнений не привести в порядок дыхание, то сердце мечется, как обезьяна, воля скачет, как лошадь. Без привязи они могут стать неуправляемыми, происходит сумятица в мыслях. Отсюда, упорядочение дыхания приводит к успокоению мыслей.

Ключ к успеху в упражнениях Цигун заключается в сосредоточении сознания на дыхании и на той области, которая в данный момент упражняется.

Без такой концентрации внимания усиления циркуляции Ци не происходит, и упражнение выполняется напрасно.

Проще говоря, думать следует о соответствующем месте: если болит голова, то думать надо о голове; если болит нога, то думать о ноге. Управляя вниманием таким образом, мы направляем Ци в болезненные места. Прилив Ци в эти участки тела помогает избавиться от боли.

Что дает человеку медитация?

Любая медитация, независимо от техники дает возможность устранить мышечные зажимы. Она вызывает их произвольное расслабление.

Таким образом она позволяет повлиять на динамику жизненной энергии Ци, и на процесс ее образования.

Чем быстрее движется жизненная энергия, тем меньше вероятность засорения каналов, тем интенсивнее процесс ее образования, тем больше ее накапливается в нашем организме.

Устранение мышечных напряжений в состоянии медитации дает возможность не только ускорить циркуляцию жизненной энергии и крови, но и улучшить работу нервной системы.

В состоянии медитации наступает эффективная саморегуляция всех систем нашего организма, что создает такую аутоэкологическую среду в организме человека, при которой пробуждаются его естественные защитные силы.

Некоторые люди, находясь в критическом состоянии, спонтанно входят в состояние медитации и, наперекор всему, выздоравливают.

Вот пример из знаменитой книги Раймонда Моуди "Жизнь после жизни":

«...Однажды у меня был сердечный приступ. Я вдруг обнаружила, что нахожусь в черном вакууме, покинула свое физическое тело. Я знала, что умираю, и я подумала: "Боже, я бы жила не так, если бы знала, что произойдет. Пожалуйста, помоги мне!" - и стала выходить из этой черноты и увидела что-то темно-серое, продолжала двигаться, скользить в этом пространстве. Увидела серый тоннель и направилась к нему. Мне казалось, что не так быстро, как бы мне хотелось. За этим тоннелем я увидела людей. Все было пронизано удивительным светом - живительным, золотисто-желтым, совсем не похожим на то, что я видела на земле».

Аналогичное состояние возникло у одной из занимающихся Цигун на моих занятиях.

~ Под сильным влиянием музыки почти сразу расслабилась, тела не чувствовала, оно как бы растворилось в музыке, даже пришлось пошевелить пальцами, чтобы ощутить, на месте ли они. Перед глазами пустота, черная бездна. Ко мне приблизились золотистые блики. На смену им появились другие, цвет пространства менялся от черного до темно-синего, а затем голубого - в зависимости от музыкальных переходов...

Любое заболевание можно рассматривать как поломку каких-либо систем организма.

Человек - живая система, и отличается от неживой тем, что хочет жить и всегда пытается восстановить нарушенные связи.

Состояние медитации дает возможность ускорить этот процесс и сделать его более эффективным. Это естественная защитная реакция организма.

Существуют ли другие защитные реакции организма, проявляющиеся в критической для него ситуации?

Фрагмент из книги "Живительная сила цигун". 1997 год