

Без стресса жизнь мертва

Мы привыкли считать, что стресс - отрицательное явление, но это не всегда так. Создатель теории стресса Ганс Селье в последних своих работах писал: «Без стресса жизнь мертва».

Селье вводит понятие эустресс - хороший, тренирующий, адекватный, оптимальный стресс, который способен закалить организм: «На воздействия разного рода - холод, усталость, быстрый бег, страх, потерю крови, унижение, боль и многое другое - организм отвечает не только защитной реакцией на данное воздействие, но и неким общим однотипным физиологическим процессом, вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент.

С помощью этого процесса организм как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, на адаптацию к ней». Такое защитное свойство организма называется гомеостазом.

В основе гомеостаза лежит саморегуляция всех процессов в организме. Основная цель такой саморегуляции - сохранить устойчивое постоянство его внутренней среды.

Сущность саморегуляции состоит в том, что отклонение любого параметра жизнедеятельности в организме от нормы является стимулом возвращения к норме.

Иначе говоря, отклонение какого-либо параметра от физиологических границ включает комплекс защитно-приспособительных реакций, которые направлены на восстановление данного параметра до нормы.

В результате такого приспособления организм закаляется. В свою очередь закалка - это навык адаптации основных систем организма к нормальной работе даже при неблагоприятных внешних обстоятельствах, что позволяет расширить возможности нашей жизнедеятельности.

Расширение приспособительных навыков к негативным воздействиям заметно улучшает работу организма в целом и в обычной обстановке, при этом энергетические возможности его заметно возрастают.

Транс, сам по себе, является мощнейшим стресс-фактором для нервной системы человека. Вот почему транс, как одно из проявлений стресса, способен расширить биоэнергетические возможности человека.

Так что же такое транс?

Фрагмент из книги "Живительная сила цигун"