

Транс или медитация?

Возможности человека безграничны, и их можно и нужно тренировать. Можно ходить босиком по раскаленным углям, лежать на битых стеклах и т.д. При этом исчезнет головная боль, нервное напряжение, страх, тоска и прочее.

Закалится ли организм? Расширятся ли его возможности? Ответить трудно...

Но есть и такая вероятность, что резервы организма будут растрочены попусту, энергии в организме станет меньше для других, возможно, более важных функций и органов...

Как это отразится на самочувствии в последующем? Неизвестно.

Когда мышечные напряжения в трансe достигают своего максимального предела, наступает расслабление.

При этом освобождается скопившаяся в ловушках мышечной брони жизненная энергия: появляется прилив энергии и сил.

В случае восковидной расслабленности также наступает расслабление мышечной брони. Но длится это недолго...

Повседневная озабоченность слишком велика, не хватает времени на активный отдых и различные оздоровительные процедуры...

Безволие, инерция привычной жизни оказываются сильнее благих намерений и здравого смысла.

От трансa к трансy мышечные зажимы становятся все мощней, в результате меньше накапливается жизненной энергии, постепенно иссякают и резервы организма. А нагрузки на него возрастают.

Освободившейся энергии после трансa хватает на все меньший период времени. Кроме того, усложняются и условия работы нервной системы. Все это истощает ее...

Возникает потребность в новом трансe. У некоторых появляется мысль - кто-то забирает у меня энергию...

Рассмотрим деятельность нашей нервной системы, используя терминологию китайской традиционной медицины и некоторые ее положения.

Древние ученые полагали, что между двумя началами Ян и Инь существует определенный баланс.

Применительно к работе нервной системы, согласно современным знаниям, Ян будет возбуждение, а Инь - торможение.

Нарушение баланса между ними приводит к нарушению работы нервной системы и возникновению очага возбуждения.

Как погасить очаг возбуждения? Можно создать более сильный очаг возбуждения либо стабилизировать баланс между торможением - Инь и возбуждением - Ян.

Чтобы создать новый очаг возбуждения, нужно образовать устойчивую рефлекторную связь, более сильную, чем та, которую мы хотим погасить.

А эта новая структура мышечных напряжений, далеко не способствующая накоплению жизненной энергии, образует дополнительные барьеры на ее пути.

Новый очаг возбуждения погасит старый. Наступит временное облегчение, но оно будет длиться до тех пор, пока не иссякнут внутренние резервы организма, так как поддержание вновь образованной структуры требует соответствующих энергозатрат, а резервы организма, как и все в мире, ограничены.

Поэтому не стоит радоваться столь быстрому выздоровлению, еще неизвестно, как такое «лечение» отразится на деятельности организма в целом.

Ведь причина всех болезней по своей сути заключается в нарушении внутриклеточного обмена веществ и энергии.

Только с восстановлением постоянства внутренней среды организма наступает полное выздоровление.

Нервной системе принадлежит главенствующая роль в обеспечении взаимосвязанной деятельности всех систем организма, что и позволяет поддерживать это постоянство. Вот почему говорят: все болезни от нервов.

Лишь стабилизация баланса между торможением - Инь и возбуждением - Ян может нормализовать работу нервной системы и привести к полному выздоровлению.

Медитация в Цигун дает возможность восстановить этот баланс и таким образом устранить саму причину возникновения болезней.

В этом заключается залог успеха упражнений Цигун.

Иными словами, медитация позволяет добиться такого мышечного тонуса, такой «золотой его середины», при которых нормализуется работа нервной системы, а жизненная энергия движется с максимальной скоростью.

Итак, как в медитации, так и в трансе нарушается привычный комплекс телесно-мышечных ощущений, связанных с той или иной позой.

Поэтому ощущения иногда схожи, отсюда и появилась эта путаница. Как же научить человека медитации? Как избежать вхождения в транс?

Фрагмент из книги "Живительная сила цигун"