

ISSN 0204-3440

К ЗДОРОВЬЮ
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

16

А.А.Островидова

ДУХОТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗАЩИТНЫХ И ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ СИЛ ЧЕЛОВЕКА

*Заключительная работа
интерна Культуры Здоровья*

В настоящее время наблюдается значительный рост заболеваемости населения болезнями системы кровообращения, злокачественными новообразованиями, органов пищеварения, кожи, опорно-двигательного аппарата, соединительной ткани, нервной, эндокринной систем и т.п.

Эти недуги человечества учёные называют «болезнями цивилизации», поскольку причиной их резкого возрастания считают изменившиеся вследствие стремительного научно-технического прогресса условия жизни.

Такие постоянно действующие факторы современной жизни, как информационные и эмоциональные перегрузки, гиподинамия, ухудшение экологической обстановки и т.д. способствуют нарушению иммунных и адаптивных механизмов человека, что приводит к серьёзным расстройствам его жизненно важных функций.

В связи с этим разработка и внедрение разнообразных мер, направленных на укрепление и совершенствование защитных и приспособительных сил человека приобретают особо важное значение.

Канадский исследователь Г.Селье установил, что при действии на живой организм различных раздражителей

лей (охлаждение, повышенная или пониженная температура среды, травма, инфекция, интоксикация и т.д.) возникает неспецифическая защитная реакция, названная им общим адаптационным синдромом, то есть синдромом, связанным с приспособлением организма к действию вредного фактора или к изменяющимся условиям существования. Состояние организма в период воздействия вредных агентов он назвал стрессом (напряжением), а факторы, вызывающие состояние стресса, — стрессорами.

Г.Селье выделил три стадии общего адаптационного синдрома. Первая стадия — реакция тревоги, состоящая из двух фаз: шока и противошока. Фаза шока наступает сразу же после действия чрезвычайного раздражителя. Она характеризуется гипотонией, спущением крови, нарушением жизненно важных функций организма. В фазе противошока происходит ответное усиление секреции кортикотропина и глюкокортикоидов. В крови уменьшается количество лимфоцитов и эозинофилов, увеличивается содержание нейтрофилов.

Вторая стадия — стадия резистентности, то есть устойчивости организма к действию стрессора. Она характеризуется увеличением массы передней доли гипофиза и надпочечников, повышенной секрецией кортикотропина и глюкокортикоидов, значительной инволюцией вилочковой железы и уменьшением лимфатической ткани. Но общее состояние организма, процессы обмена веществ нормализуются, то есть организм адаптируется к действию стрессора.

Третья стадия — стадия истощения. Она наступает под действием чрезмерных стрессоров, если организм не в состоянии выработать необходимое количество глюкокортикоидных гормонов. Состояние организма нарушается и может наступить его гибель.

Все изменения, происходящие при стрессе, обеспечиваются взаимодействием многих нервных и эндокринных факторов, но ведущую роль играют адаптивные гормоны гипофиза и коры надпочечников и симпатико-адреналовая система [1].

Как указывает профессор П.Г.Царфис, неблагоприятные влияния внешнего мира сказываются на изменении функционального состояния центральной нервной системы. Нарушение функции последней отражается на гипофиз-надпочечниковой, гипофиз-щитовидной, симпатико-адреналовой и иммуно-компетентной системах, играющих важную роль в приспособлении организма к условиям среды, в которой обитает человек.

Нарушения функции одних адаптивных систем лежат в основе развития заболеваний воспалительной природы (ревмокардит, артрит, воспаление лёгких, печени, почек и других органов). Расстройства регуляции функций ряда других приспособительных систем приводят к возникновению дистрофических заболеваний (миокардиодистрофия, артроз, межпозвонковый остеохондроз, атеросклеротический кардиосклероз). Наконец, при нарушении сочетанных функций адаптивных систем развиваются заболевания, в основе которых лежат функциональные и дистрофические или функциональные и воспалительные изменения в органах и тканях (гипертоническая или гипотоническая болезнь, дискинезия желчевыводящей системы или кишечника, кардиальная или ангионевротическая форма стенокардии, артрозо-артрит) [2].

Физические упражнения, закаливающие процедуры, рациональное питание, отказ от вредных привычек повышают общую сопротивляемость организма и предотвращают возможность повышения чувствительности различных органов к неблагоприятным воздействиям.

Высокий эмоциональный настрой, положительный душевный накал также способствуют напряжению адаптивных систем [3].

Двигательная активность оказывает исключительное стимулирующее влияние буквально на все функции человеческого организма. В организме нет такого участка, который не реагировал бы на физическую нагрузку. Ведь сокращение и расслабление мышц вызывают раздражение нервных окончаний, заложенных не только в мышцах, но и в суставах, сухожилиях, коже. Эти раздражения по нервным путям приходят в кору головного мозга, где встречаются с сигналами от внутренних органов, поступающих сюда же по другим нервным проводникам. Так осуществляется положительное влияние физических упражнений на деятельность различных тканей и систем.

Под влиянием систематических занятий улучшается регулирующая роль центральной нервной системы и её высшего отдела — коры головного мозга. В связи с этим у людей, длительно занимающихся физическими упражнениями, нервная система более совершенно управляет деятельностью основных органов и систем организма, что, в свою очередь, повышает работоспособность.

Многочисленными исследованиями и наблюдениями установлено, что при физических упражнениях возникают радостные положительные эмоции, создающие более благоприятные условия для жизнедеятельности всего организма [4].

Д.В.Дудко, В.В.Макареня отмечают, что недостаток двигательной активности как результат дефицита проприоцептивной афферентации приводит к дезорганизации деятельности организма на всех его уровнях. При адекватной дозировке физической нагрузки и рациональ-

ной методике выполнения физические упражнения не оказывают отрицательного побочного действия, их можно применять в течение длительного времени для последовательного решения лечебных, профилактических и общеоздоровительных задач [5].

По мнению С.И.Присяжнюка, заслуживает внимания концепция о существовании взаимосвязи между состоянием здоровья взрослого человека и объемом двигательной активности в детском возрасте. По этой концепции, недостаток двигательной активности приводит к ограничению роста и развития ребёнка и неполному использованию генетического фонда. В результате — слабое физическое развитие и низкие функциональные возможности организма, которые в зрелом возрасте довольно сложно восстановить [6].

В.А.Макаров большое значение в укреплении защитно-приспособительных реакций организма придаёт закаливанию. Закаливание — это система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условнорефлекторных реакций терморегуляции с целью её совершенствования. Для закаливания используют естественные факторы природы — воздух, воду и солнце.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закалённый человек легко переносит резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Он менее восприимчив к различного рода заболеваниям: гриппу, катару верхних дыхательных путей, ангинам, пневмониям. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. В процессе выработки устойчивости организма к воздействию факторов внешней среды форми-

руются такие черты характера, как настойчивость, целеустремлённость, воля к достижению поставленной цели. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, они придают бодрость, улучшают настроение [7].

Согласно профессору Е.Б.Красовскому, эмоции — это одно из проявлений защитно-приспособительных реакций, возникших в процессе эволюции человека, своеобразный немедленный ответ организма на внезапное воздействие внешнего раздражителя. Любое значительное эмоциональное возбуждение вызывает активизацию особого образования головного мозга — гипоталамуса и включает сложную цепь нервных и эндокринных механизмов. В результате активизируются железы внутренней секреции, в кровь выделяется большое количество различных гормонов, в первую очередь адреналина, вырабатываемого надпочечниками. Адреналин имеет особо важное значение для развития состояния напряжения.

Когда эмоциональное напряжение кратковременно, то адреналин быстро разрушается, но если оно продолжается долго, избыток адреналина в крови постепенно вызывает у человека подавленное состояние. Суживая мелкие периферические кровеносные сосуды, адреналин способствует повышению артериального давления. Если его содержание поддерживается в крови длительное время, то развивается спазм сосудов. Это, в свою очередь, может иметь серьёзное значение для развития таких заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь и даже инфаркт миокарда. Не случайно учёные указывают на прямую связь заболеваний сердечно-сосудистой системы с нервно-эмоциональным напряжением.

Лучшим средством укрепления нервно-психической сферы и её устойчивости по отношению к стрессу является повышение двигательной активности, умение переключаться с отрицательных эмоций на положительные. Исключительное значение имеет полноценный сон, восстанавливающий силы нервной системы и возможность её сопротивления отрицательным внешним воздействиям [8].

Г.И.Мишин для устранения эмоциональной напряжённости рекомендует использовать аутогенную тренировку. Он указывает, что тщательно проведённое расслабление мышц снимает нервное напряжение и уже само по себе даже без специального лечебного самовнушения благотворно сказывается на здоровье человека. С помощью аутотренинга человек может научиться в значительной степени развивать и укреплять силу воли, управлять своими чувствами, настроением, контролировать деятельность внутренних органов (изменять ритм сердечной деятельности, глубину и частоту дыхания и др.). При настойчивом желании с помощью аутогенной тренировки можно избавиться от многих функциональных расстройств центральной нервной системы — различных навязчивых страхов, идей, заикания, бессонницы и др. [9].

По В.В.Королёву, основным методом психологической защиты человека от психических травм является выработка компенсаций. Возможности выработки компенсаций во многом зависят от круга интересов человека, от того, насколько он развит как личность. В связи с этим психической травматизации наиболее подвержены люди с ограниченными, узкими интересами. Особенно неблагоприятные обстоятельства создаются в тех случаях, когда все помыслы и интересы человека сосредоточены на каком-либо одном объек-

те. Неустойчивость жизненной позиции при этом легко выявляется при утрате объекта привязанности. Поэтому для повышения устойчивости личности к психическим травмам особое значение приобретает развитие у неё таких черт, как широкий кругозор и коммуникабельность [10].

Профессор Ю.П.Лисицын утверждает, что здоровье человека связано не только с природными, наследственными, биологическими факторами, но прежде всего с социальными условиями и особенно с образом жизни. Такие неблагоприятные стороны образа жизни, как нарушение режима труда и отдыха, питания, злоупотребление алкоголем и курение, контакт с профессиональными вредностями, сильные нейропсихические переживания и др. оказывают отрицательное воздействие на состояние здоровья. По его мнению, формирование здорового образа жизни является главным рычагом профилактики заболеваний и оздоровления условий существования [11].

А.Кондратов, И.Борисов, А.Зубков высказывают своё положительное отношение к одному из аспектов учения Йоги, Хатха Йоге, как к весьма эффективному средству профилактики и борьбы с болезнями, порождёнными цивилизацией [12; 13; 14].

Вот что пишут известные авторитеты учёного мира в связи с этой проблемой. Академик П.К.Анохин отмечает: «Человечество вступило в эру чрезвычайных перегрузок. Мы можем противостоять этому, лишь воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать так называемые "эмоциональные стрессы". Гимнастическая система йогов с её методикой научно обоснованных и контролируемых тренировок, по моему мнению, могла бы стать хорошим подспорьем в деле сохранения здоровья» [15].

Академик А.Н.Обросов подчёркивает: «Через тысячелетия до нас дошла богатейшая система физических упражнений, основанная не на каком-то мистицизме или идеализме, а на точном знании физиологии. Йога позволяет использовать скрытые возможности организма. А это очень важно, чтобы помочь людям справиться с перегрузками, порождёнными цивилизацией. Сегодня Йога, по-моему, необходима больше, чем когда бы то ни было» [16].

Основоположник Доктрины Культуры Здоровья профессор В.А.Скумин в книге «Йога: путь самопознания» пишет: «За десятки веков существования Йоги как философии, способа жизни, метода гармоничного психофизического развития и духовного совершенствования сформировались особые её разделы и направления. Все они соприкасаются друг с другом, но во многом и расходятся в методологическом и методическом подходе к решению общих и конкретных задач. Основных ветвей Йоги, базирующихся на философии Веданты, четыре: Раджа Йога, Карма Йога, Бхакти Йога и Жнана Йога. <...>

Одним из направлений, получившим довольно широкое распространение, является Хатха Йога, ставящая целью укрепление тела с помощью различных физических упражнений. Духовные аспекты ею в расчёт не принимаются. И это обстоятельство весьма существенно. Индусы с высоким уровнем духовного развития неодобрительно относятся к Хатха Йоге, считая, что, в лучшем случае, она годится лишь для тучных и больных. Искусственные механические упражнения без внутреннего духовного развития могут привести не к желаемому укреплению здоровья, а к самым негативным последствиям для тела и психики.

Предостерегая о нежелательных последствиях увлечения Хатха Йогой, Е.И.Рерих ещё в 1935 г. писала, что на мировой книжный рынок выброшены тысячи руководств, указывающих лёгкие способы, как механическим путём развить в себе скрытые низшие психические силы. Истинно, эти невежественные и безответственные авторы работают на стороне тёмных сил, которые ничего так не желают, как открыть некоторые центры у людей и тем получить доступ к ним и через них приобщиться к земной жизни для проведения своих тёмных планов. Ведь им так хочется удержать вокруг Земли атмосферу, отравленную низшими эманациями, необходимую для их существования.

Также указано, что простое ритмическое дыхание, малая пранаяма сами по себе очень полезны, ведь люди разучились не только пользоваться свежим воздухом, но и именно правильно дышать, что так важно для здоровья. Однако Хатха Йога ничего общего не имеет с этим. Пранаяма, которой занимаются хатха-йоги, ставит целью путём продолжительного задерживания дыхания, вращения центров и других видов гимнастики возбудить некоторые центры, вызвать прилив крови к ним и тем усилить их деятельность. Но можно легко представить себе, какой вред получится, если человек начнёт раздражать центры, находящиеся в органах почему-либо ослабленных или даже больных. Конечно, он только усилит их болезненное состояние. Вот почему столько несчастных случаев среди занимающихся Хатха Йогой с невежественными и безответственными учителями» [17].

«Всё лучшее, созданное человеческой мыслью, содержится в Агни Йоге, предназначенной не только для настоящего времени, но и для будущего. Агни Йога является квинтэссенцией, синтезом различных направлений Йоги, наиболее ценных древних и современных

научных, философских, религиозных достижений. Все положения Агни Йоги практичны, жизненны, потому она и называется иначе Живой Этикой.

Это Учение изложено в серии книг, возникшей в результате непосредственного общения выдающихся мыслителей, деятелей отечественной и мировой культуры Елены Ивановны и Николая Константиновича Рерихов с Махатмой Морией. Елена Ивановна по праву именуется Матерью Агни Йоги» [18].

«Овладевать Йогой, согласно традиции, следует не иначе как под руководством гуру — духовного наставника, специалиста в области Йоги. Пытаться освоить эту систему самостоятельно равносильно тому, что отправиться через Гималаи без проводника. Ведь даже в спорте, если хочешь добиться успеха, нужен квалифицированный тренер. То же в науке, в искусстве, — везде» [19].

Анализ литературы показывает, что в настоящее время достаточно хорошо изучены и подробно описаны физические и психологические факторы укрепления защитно-приспособительных реакций организма. А вот духовные факторы совершенствования иммунных и адаптивных механизмов человека оставлены без внимания.

Разработанная профессором В.А.Скуминым Доктрина Культуры Здоровья отдаёт безусловный приоритет духовному возрождению и духовному прогрессу каждого человека и всего человечества [20].

С точки зрения Культуры Здоровья «только развитие светоносного, духовного начала как истинно человеческого качества может обеспечить достижение не животного, а одухотворённо-человеческого здоровья — того здоровья, что открывает перспективу жизни вечной» [21].

«Основой Доктрины Культуры Здоровья служат три устоя: Живая Этика, Рериховское культурное наследие, синтез достижений в познании духовной и огненной Жизни» [22].

Говоря о Культуре Здоровья как в личном, так и в социальном плане, необходимо иметь в виду три основных аспекта — физический, психический и духовный.

Хорошее физическое состояние обеспечивается гигиеной тела, оптимальной естественной физической активностью, оздоровительными и корригирующими физкультурными упражнениями, правильным режимом труда и отдыха, рациональным питанием, созданием наилучших условий окружающей среды.

Психическую гармонию приносят развитие интеллекта, соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики, включая гигиену мышления, речи, поведения, жизнерадостный эмоциональный настрой, формирование навыков психологической защиты, овладение способами саморегуляции и систематическое применение их, воспитание культуры умственного труда.

Духовное здоровье (а бездуховного индивида, лишённого этого важнейшего человеческого качества, вообще нельзя признать здоровым, полноценным) непосредственно зависит от максимального раскрытия в себе морально-этического потенциала, следования высшим, светлым идеалам, осознания истинного своего предназначения, от всестороннего обогащения личности духовными ценностями, приобретёнными на пути эволюции человечества.

В свете Доктрины Культуры Здоровья именно солнечно-огненная духовность, естественным образом повышая жизнеспособность, служит универсальным средством защиты, которое гасит неблагоприятное влияние многих негативных внешних и внутренних пато-

генных факторов. Чем выше духовно-нравственный потенциал человека, тем меньше у него проблем с телесным и психическим здоровьем [23].

«Учение Живой Этики утверждает, что в эволюции наступил особый период, когда землянам суждено вступить во взаимодействие с тончайшими творческими энергиями Космоса. Они могут быть освоены во благо лишь при условии достаточного развития духовного потенциала, изначально заложенного в человеке.

Если тонкие духовно-энергетические структуры не будут развиты надлежащим образом, то, не воспринятые адекватно, космические энергии вызовут на Земле тяжкие последствия и обернутся социальными и природными катаклизмами, войнами, новыми болезнями. И этот рубеж нынешняя человеческая цивилизация уже переступила» [24].

Профессор В.А.Скумин так характеризует современные условия жизни: «Если представить Землю как единый организм, а это так и есть в действительности, то нетрудно обнаружить тяжелейшие нарушения в разнообразных сферах его жизнедеятельности. Год от года ухудшается экологическая обстановка. Твердь планеты обезображена хиросимами, чернобылями, горами ядовитых отходов, скопищами оружия массового поражения — бактериологического, химического, ядерного и пр.

Не только сама земля, но и водные и воздушные пространства отравлены. Самое печальное — разрушается генофонд всех живых существ. Генофонд, рождённый Землёй от Космоса.

Невообразим и социальный хаос на планете. А первопричиной бед, поразивших все её структуры, являются бездуховность и акультурность сердец людских.

Бездуховные и духовно нездоровые социальные системы всегда обречены на болезни и страдания, на то, чтобы сотрясаться и рушиться от дисгармонии и катаклизмов, спровоцированных самими же людьми, экономических и политических кризисов. Они неизбежно вызывают социальные, психические, физические травмы и ещё больше разлагают общественную мораль, нарушают здоровье.

Нет необходимости продолжать описание симптомов тяжкого недуга, охватившего планету. Каждый назовёт десятки, сотни конкретных признаков заболевания, диагноз которого Доктрина Культуры Здоровья формулирует тремя словами: прогрессирующий биосоциальный хаос.

Причём болезненное состояние достигает уже того критического предела,.. за которым последует либо гибель, либо не простой, быть может в чём-то мучительный, но в целом благотворный процесс выздоровления.

Помочь преодолеть духовную патологию, обеспечить надлежащий уровень психофизического развития тех, кто стремится к этому сознательно, оздоровить планету со всеми её царствами призвана Культура Здоровья» [25].

«Приобщиться к полноценной духовной жизни человек сможет только тогда, когда приведёт в действие тот заряд Света, который содержится в сердечных огнях центров, духа, сердца, подвига, достижения, иерархии, служения» [26].

«Огненная трансмутация центров высоких степеней может быть достигнута на основе синтеза опыта духовного, приобретённого во многих воплощениях,

под прямым естественным воздействием Великого Учителя и Матери Агни Йоги в едином энергетическом потоке Урусвати. Всякие попытки искусственными приёмами добиваться аналогичного результата будут не только бесполезны, но определённо вредны» [27].

«Огни человека духовного насыщаются высшими сияниями. Огонь центров стхулачакры рубиново-красным до-мажором маэстозо. Огонь духа лингачакры сердоликово-оранжевым ре-мажором маэстозо. Огонь сердца праначакры человека духовного золотисто-жёлтым ми-мажором маэстозо. Огонь подвига камачакры человека духовного насыщается изумрудно-зелёным фа-мажором маэстозо. Огонь достижения манасчакры человека духовного небесно-голубым соль-мажором маэстозо. Огонь иерархии буддичакры человека духовного искристо-синим ля-мажором маэстозо. Огонь служения атмачакры блистающе-фиолетовым си-мажором маэстозо» [28].

«Лишь энергия сердца делает человека духовного неуязвимым, вознося поверх рук, тянущих вниз» [29].

«Культура Здоровья как фундаментальная наука о человеке духовном, интегральная отрасль знания призвана разрабатывать и решать все насущные теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека и всего духовного этноса, оптимального его вхождения в земную жизнь и успешной биосоциальной адаптации, создания здоровой во всех отношениях среды обитания на планете и в Космосе» [30].

Культурно-оздоровительный подход к проблеме совершенствования защитных и приспособительных сил человека даст её наилучшее решение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Држевецкая И.А. Основы физиологии обмена веществ и эндокринной системы. — М., 1994, 162-163.
2. Царфис П.Г. Физические методы профилактики заболеваний. — М., 1982, 9-11.
3. Там же, 57-88.
4. Красовский Е.Б. Организация и гигиена умственного труда. — М., 1983. — 147 с.
5. Дудко Д.В., Макареня В.В. Лечебная физкультура в стоматологии. — Киев, 1982, 4-11.
6. Присяжнюк С.И. Комплекс ГТО в физкультурно-оздоровительных группах. — Киев, 1990. — 16 с.
7. Макаров В.А. Физиология закаливания. — М., 1982, 24-26.
8. Красовский Е.Б. Организация и гигиена умственного труда. — М., 1983, 122-123.
9. Мишин Г.И. Отрицательные эмоции и их преодоление. — М., 1984, 21-22.
10. Королёв В.В. Актуальные вопросы пограничной психиатрии. — М., 1979, 15-16.
11. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. — М., 1982, 15-38.
12. Кондратов А. Пятьдесят столетий Йоги. — Наука и религия, 1975, 12, 44-48.
13. Борисов И. Йога раскрывает тайны. — Наука и жизнь, 1975, 2.

14. Зубков А.Н. Как стать йогом. — Молодая гвардия, 1974, 12, 182-191.

15. Апарнев С.В., Скумин В.А., Цынкаловский Р.Б., Байдаков П.А. Как стать здоровым. — Краснодар, 1990. — 4 с.

16. Там же. — 31 с.

17. Скумин В.А. Йога: путь самопознания. — Чебоксары, 1992, 40-47.

18. Там же. — 48 с.

19. Там же. — 18 с.

20. Скумин В.А. Культура Здоровья. — Чебоксары, 2002. — 154 с.

21. Там же. — 18 с.

22. Там же. — 21 с.

23. Скумин В.А. Культура Здоровья — наука Грядущего. — К Здоровью через Культуру, 1995, 1, 10-11.

24. Скумин В.А. Культура Здоровья. — Чебоксары, 2002, 30-31.

25. Там же, 24-26.

26. Там же. — 138 с.

27. Там же. — 148 с.

28. Скумин В.А. Жизнь сердца человека духовного. Ч.1. — 2001, 7-8.

29. Скумин В.А. Жизнь сердца человека духовного. Ч.2. — 2001. — 12 с.

30. Скумин В.А. Культура Здоровья. — Чебоксары, 2002, 15-16.