



Александр Лихач

За гранью возможного

Откройте ваши резервы

Александр Лихач

**За гранью возможного.  
Откройте ваши резервы**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Лихач А. В.**

За гранью возможного. Откройте ваши резервы / А. В. Лихач —  
«ЛитРес: Самиздат», 2018

В этой книге профессор, доктор философии и психологии А.В. Лихач исследует самые необычные явления человеческой психики. Феномены долгожительства и человеческой гениальности, предсказание будущего и «сон в руку», телепатический диалог и спонтанное самовозгорание – обо всем этом и многом другом вы узнаете, прочитав ее. Вы станете участником увлекательного путешествия в область познания скрытых способностей человека. Откроете для себя новый удивительный мир с его неограниченные возможностями для восстановления здоровья и развития личности.

## Содержание

Об авторе	5
Глава I. Человек – это непознанная Вселенная!	7
Глава II. Загадочные сверхвозможности человека	13
Все ли мы гениальны?	14
Не торопитесь стареть!	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

## Об авторе

Автор книги – Александр Владимирович Лихач – доктор философских и психологических наук, профессор, член-корреспондент Международной академии информационных технологий, доктор индо-тибетской медицины, специалист с большим практическим опытом в области информационно-энергетического обмена в природе. Является автором более 100 научных работ по проблемам медицины, спорта, производства, искусства, науки и образования. Автор ряда книг, в числе которых «Настройтесь на исцеление», «Психофизическое самовоспитание», «Психофизическое самооздоровление», «Психофизиологическое программирование. Алгоритмы здоровья», «Человек – «энерджайзер». Как открыть внутренние резервы энергии», «Супер мозг. Тренинг памяти, внимания и речи», «Супер мозг. Тренинг интуиции и творческого мышления» и др. Хорошо известен читателям Белорусской республиканской научно-популярной газеты «Ваше здоровье» как журналист, психолог, член Консультативного Совета «ВЗ», ведущий рубрик: «Резервные возможности человека» и «Под знаком вопроса». Член Белорусского союза журналистов.

Является автором уникальной методики психофизической саморегуляции и самооздоровления, которая включает современные технологии активизации и задействования резервных возможностей организма для самооздоровления и развития личности. Этот безлекарственный метод позволяет наряду с использованием традиционного лечения самостоятельно оказывать себе помощь при различных заболеваниях, а также всесторонне укреплять организм.

По этому поводу академик Международной академии информационных технологий и Белорусской инженерной академии, главный редактор Белорусской республиканской научно-популярной газеты «Ваше здоровье» Михаил Альбертович Либинтов говорит следующее: «Научная работа А.В. Лихача представляется интересной, актуальной, практически полезной, она способствует улучшению здоровья населения Беларуси.

Особую ее ценность представляет то, что проблемы психофизического самооздоровления человека автор рассматривает не с мистических позиций, а опираясь на достижения отечественной науки, на основе единства философии, психологии, физиологии и логики.

Значимость научного, серьезного, аналитического труда А.В. Лихача подтверждает его многолетняя апробация на практике.

В течение многих лет А.В. Лихач ведет на страницах газеты «Ваше здоровье» раздел «Резервные возможности человека», который всегда вызывает живой интерес читателей, практически использующих его советы. В адрес А.В. Лихача, в редакцию «ВЗ» приходит много благодарственных писем с высокой оценкой его печатных исследовательских работ. В этих письмах есть немало свидетельств улучшения состояния здоровья, повышения иммунного статуса организма благодаря рекомендациям А.В. Лихача.

Вследствие научной и практической деятельности А.В. Лихача психофизическое самооздоровление становится все более эффективным методом безлекарственного лечения и профилактики».

В основу метода, разработанного автором данной книги, положены научные исследования в области человеческой психики и физиологии – труды В.М. Бехтерева, И.П. Павлова, И.М. Сеченова, Д.Н. Узнадзе и других ученых о природе сознательной и бессознательной деятельности, процессах торможения и возбуждения в центральной нервной системе, рефлекторной деятельности организма и т. д., а также о его готовности совершать определенные действия.

В работах этих ученых уделялось внимание состояниям психики и физиологии при взаимодействии человека с окружающей средой, рассматривалась роль психики в восстановлении физического здоровья и развитии личности.

Особой ценностью психофизической саморегуляции является возможность синхронизации работы обоих полушарий головного мозга, а это означает воздействие на организм в равной степени с помощью слова (левое полушарие) и чувственного представления, образа (правое полушарие). Это отличает данный метод от аутотренинга со словесным проговариванием, который распространен на Западе, и медитативных практик с образным представлением, используемых на Востоке. Он также позволяет одновременно задействовать как физические, так и психические возможности человека. Сочетание же этих качеств дает возможность активизировать внутренние резервы и максимально мобилизовать организм на борьбу с болезнью.

На оздоровление организма работают мышление, ощущение, восприятие, воображение, внимание, память, эмоции, воля и т. д. Они являются как бы пусковыми механизмами регуляции восстановительных процессов в организме. Востребование резервов психики позволило значительно быстрее решать проблемы как психологического, так и физиологического характера.

Особое значение приобретают и такие виды информационного воздействия, как слово, образ, мысль, звук, цвет, физическое движение, психологическая настройка и т. д.

Оправдано информационное воздействие в комплексе с медикаментозной терапией, физиотерапевтическими процедурами, лечебной гимнастикой, а также в случаях аллергии на лекарство или когда человек длительное время находится в обездвиженном состоянии.

Изложенный в книге опыт психофизического самооздоровления с использованием внутренних резервов организма – это обобщенный практический опыт по восстановлению здоровья у многих сотен пациентов в течение 25 лет.

Более подробную информацию о возможностях психофизического самооздоровления можно получить по e-mail: **avlix@mail.ru**

Овладев уникальными технологиями быстрого выздоровления путем активизации резервных возможностей организма, эффективны при сердечно-сосудистых, неврологических, кожных заболеваниях, эндокрино-и иммунопатиях, заболеваниях глаз и ЛОР-органов, дыхательной, мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта, суставов и позвоночника, неврологических и тревожных расстройствах, опухолевых образованиях и др., усиливают антираковую иммунную защиту при онкозаболеваниях.

Можно самостоятельно укрепить иммунную систему, защититься от радиации, стрессов, избавиться от депрессии, головной боли, бессонницы, вредных привычек и лишнего веса, улучшить память, повысить свои творческие и профессиональные способности, гармонизировать отношения в семье и на работе.

Способность человека сознательно управлять своим организмом, своей психикой открывает огромные возможности для самооздоровления и развития личности.

В своей новой книге «За гранью возможного» автор объясняет самые необычные феномены человеческой природы и дает практические советы и рекомендации по самооздоровлению.

## Глава I. Человек – это непознанная Вселенная!

Самый интересный и не до конца познанный феномен – человек! Изучая человеческий организм, мы познаем самые высшие биологические процессы, наблюдаемые в природе.

Человек как сложная интегрированная биоинформационная система является объективной реальностью в современном мире. Но до сих пор «феномен человека» до конца не познан и не разгадан. Возможно, по той причине, что человека невозможно выделить из общества, природы, реальности в отдельную сущность, не нарушив тем самым саму реальность.

Человек – это непознанная Вселенная! Она таит в себе бесчисленное множество загадок и тайн. Однако открытие генетического кода человека говорит о многом: несмотря ни на что – человек познаваем! Сделанное научное открытие во многом прояснило природу человеческого организма, открыло огромные возможности в дальнейшем изучении его внутренних резервов.

Человек постоянно взаимодействует с окружающей средой, которая накладывает на него свой информационный и временной отпечаток. Развитие организма, формирование личности во многом обусловлено этими взаимосвязями и эволюционными процессами, наблюдаемыми в природе. Но в еще большей степени эволюционные процессы в самом человеке подчинены его разуму.

В различных руководствах по психологии отмечается, что человек строит свои взаимоотношения с окружающей средой под руководством головного мозга. Мозг формирует ответную реакцию организма, соизмеряя ее с поступающей извне информацией. Он способен воспринимать, хранить, анализировать и оценивать ее жизненную значимость. Вся деятельность головного мозга направлена на развитие и сохранение организма.

Велика роль головного мозга в решении вопросов психологического и физического здоровья. Все больше ученых склоняются к мысли, что без его участия невозможно излечить тяжелые заболевания. Многочисленные исследования подтверждают зависимость состояния организма от психофизической деятельности головного мозга. Особенно усиливается его роль при заболеваниях организма и психологических стрессах.

Как отмечают многие ученые, болезнь – это реакция организма на повреждающую информацию, поступающую из внешней среды. Поэтому, чтобы предупредить заболевание нужно выработать в организме устойчивую защитную реакцию на такую информацию.

Проблемы здоровья можно успешно решать с помощью внутренних резервов организма и, прежде всего, резервов головного мозга. При определенных условиях он способен усиливать компенсаторные возможности организма, активизировать его защитные и адаптационные свойства, способность к регенерации. Здоровый образ жизни немыслим без разумного взаимодействия человека с окружающей средой, которое происходит на биологическом, психическом, личностном и социальном уровнях. Многие процессы такого взаимодействия определены самой природой человеческого организма. В ней ученые условно выделяют саморегулируемые механизмы, которые даны от рождения каждому человеку. К ним относятся биологическая саморегуляция, рефлекторная саморегуляция и сознательно управляемая саморегуляция.

**Биологическая саморегуляция** – это генетически закодированные сложные внутренние процессы, лежащие в основе роста, развития, жизнедеятельности и защитных функций организма. Она протекает без участия сознания, например, сердце продолжает работать даже тогда, когда человек теряет сознание или когда находится под наркозом; у умерших наблюдается рост волос и ногтей и т. д.

Функции биологической саморегуляции могут меняться под воздействием информационного раздражения. То же сердце может изменить свой привычный ритм в результате физической нагрузки или внезапного резкого стука. А под воздействием зрительного образа и даже

запах нервные процессы могут угнетаться или возбуждаться. Это свойство организма, через органы чувств, рецепторы, влияя на биологическую саморегуляцию, лежит в основе **рефлекторной саморегуляции**, которая управляется сигналами из внешней среды.

Высшей формой саморегуляции всех без исключения регуляторных механизмов сознания на уровне психических процессов, психофизических состояний и действий является **сознательно управляемая саморегуляция**. К ней можно отнести психическую саморегуляцию, аутотренинг, внушение, гипноз и другие способы целенаправленного психологического воздействия на личность.

Все виды саморегуляции могут быть классифицированы по различным схемам и принципам. Определенный интерес представляют классификации русских ученых Рожнова В.Е., Александрова Ю.И., Кандыбы В.М., Горбунова Г.Д. и др. По их мнению, сознательная саморегуляция – это контроль и изменение содержания и направленности сознания, поэтому данному свойству человека мы уделим особое внимание.

Известно, что основной функцией сознания является отражение реальной действительности. В зависимости от того, что оно отражает, на что направлено, на чем сосредоточено, определяются качественные характеристики сознания. Сознание может отражать как внутреннее, так и внешние объекты.

Внешние объекты – это все многообразие окружающего нас мира, через систему анализаторов проникающее в сознание человека и определяющее состояние психики в данный момент. Чаще всего это образы: зрительные, слуховые, тактильные и др., которые сопровождаются ощущениями и переживаниями. Испытываемые при этом положительные эмоции улучшают состояние психики в целом, а отрицательные – его ухудшают. Отсюда вывод – культивирование положительных эмоций способствует гармонии.

К внутренним объектам относится наше внутреннее «Я». Каждый человек вольно или невольно создает свою концепцию своего внутреннего мира, которая всегда тройственна: это физическое, интеллектуальное и нравственное «Я». Сложные переживания, возникающие в процессе отражения и управления каждой из этих составляющих, являются основной частью процесса сознательной саморегуляции.

С помощью своей психики человек сознательно контролирует, регулирует и изменяет все то, что воспринимается из внешней среды органами чувств. Все, что человек видит, слышит, ощущает в процессе восприятия окружающей реальности, определяет его чувствования и переживания. Причем он может просто менять обстановку, или отключаться от нее, или формировать ее по своему усмотрению.

Человек также способен контролировать, регулировать и изменять все, что он воспринимает из внутренней среды организма. Например, соматические и вегетативные проявления эмоций. Сюда также относятся способы контроля и регуляции тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, темпа движений и речи, специальные дыхательные упражнения, психологическая разрядка и др.

Мышление – высшая регулятивная форма отражения сознанием реальности. Это контроль, изменение или регуляция образов, представлений, понятий, а также сопровождающих их переживаний и волевых усилий. Регулируются они с помощью воображения, сюжетных представлений, самовнушения, самоубеждения, внутренних установок, а, кроме того, внутренним стремлением к самосовершенствованию, к самопознанию и познанию реальности, к красоте и гармонии, к добру и осмыслению действительности, поиску целей и смысла жизни, а также влечением – инстинктами и рефлексам.

Понятие нравственного в человеке выступает как социальная категория. Контроль, регуляция и изменение своего отношения к природе, обществу, общественному сознанию определяются создаваемыми человеком ценностными ориентациями. Они формируют его социальный статус в обществе и место в природе. Могут формироваться в процессе воспитания и



самовоспитания. Таким образом, сознательно управляемая саморегуляция позволяет любому человеку создавать себя как духовную, высоконравственную, интеллектуальную личность.

В то же время, человек устроен так, что любое влечение души, психологическое или физическое движение сопровождаются определенными реакциями в организме. Возникновение любого эмоционального состояния, даже вызванного незначительной физической нагрузкой, может изменить, к примеру, функции вегетативной нервной системы. Волнение, страх, тревога сопровождаются ускорением пульса, повышением артериального давления, изменением температуры тела и т. п.

В большинстве случаев физиологические процессы в организме регулируются его психофизическими режимами.

*Классификация психофизических режимов*

**Нормальные** – Обычные состояния здорового человека в любом возрасте.

**Возрастные** – Соответствуют возрастным изменениям здорового человека в возрасте до 25 лет и после 40 лет.

**Психологические** – Специфические измененные состояния сознания, возникающие при любом общении человека с окружающей средой.

**Физические** – Возникают во всех без исключения случаях, когда человек находится в движении или занят какой-либо внешней или внутренней работой.

**Расслабляющие** – Пассивные состояния, сопровождаемые общей мышечной релаксацией.

**Мобилизующие** – Сверхактивные, мобилизационные состояния на фоне мышечного и эмоционального возбуждения.

**Психосоматические** – Возникают у всех людей, при незначительных нарушениях здоровья.

**Патологические** – Состояния конкретного человека с серьезными нарушениями функциями основных систем жизнеобеспечения.

**Биокритические** – Возникают в моменты угрозы для жизни человека или в биологически критических ситуациях.

**Предсмертные** – Возникают в минуты смерти человека.

**Навязываемые** – Возникают всякий раз под воздействием каких-либо объективных или субъективных факторов, изменяющих естественное протекание обменных процессов.

**Сенсорные** – Возникают в условиях информационной изоляции органов чувств (полной или частичной) или в условиях чрезмерного информационного воздействия.

**Медитативные** – Возникают при устойчивой концентрации внимания на каком-либо внутреннем или внешнем объекте.

**Экстатические** – Возникают под действием музыки, танца, произведений искусства, в состоянии влюбленности, творческой эйфории и др.

**Паранаучные** – Состояния, вымышленные мистиками, объясняются парапсихологическими, оккультными, эзотерическими и другими псевдонауками.

Все вышеперечисленные режимы работы организма различаются по своему психическому и физиологическому содержанию и поведенческому проявлению. Так, **нормальные режимы** – это обычные бодрствующие состояния человека. Определяются результатом работы головного мозга, его глубинных структур и текущей работой органов чувств.

**Возрастные режимы** зависят от того, что с возрастом изменяются функциональные качества организма и личностные возможности человека. Специфическими отличиями обладают возрастные режимы у детей до 3 лет, подростков с 12 до 16 лет и пожилых людей с выраженными признаками старости.

**Психологические режимы** отражают процессы взаимодействия человека с окружающими людьми и реальной действительностью. К специфически измененным режимам психики

можно отнести состояния психологической напряженности или страха, навязчивые состояния и другие.

**Физические режимы** возникают во всех случаях, когда человек находится в состоянии двигательной активности, например, выполняет физические упражнения. Наблюдается повышение мышечной активности, а также некоторая эмоциональная возбужденность.

**Расслабляющие режимы** характеризуются снижением тонуса скелетной мускулатуры и вегетативного тонуса. Уменьшается активность сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной систем. Одновременно на фоне общего торможения идут не менее глубокие процессы активизации некоторых функций организма и отдельных мозговых структур. Резко интенсифицируются все восстановительные процессы.

Расслабляющие режимы могут возникать как при помощи специальных приемов психологического воздействия, так и в естественных условиях, когда снижается активность внимания и сознание как бы сужается. Отмечается у астеников, у некоторых излишне суеверных людей, у лиц, ослабленных соматическими заболеваниями, а также находящихся в удобной, располагающей ко сну позе. Эффект расслабления усиливается, если удастся вызвать чувство глубокого внутреннего покоя и умиротворения, приятной тяжести и тепла во всем теле, успокоить дыхание. Способствует сужению сознания и общее утомление, наступающее в вечернее время после активной дневной работы, а также пасмурная или дождливая погода, слабая освещенность помещения (полумрак или свет синей лампы) и др.

Помимо этого расслабляющие (тормозящие) режимы наблюдаются во время обычного сна, в периоды неполного засыпания или неполного пробуждения, в аутогенных, гипнотических и других состояниях.

**Мобилизующие режимы** активизируют работу всех органов и систем, повышают вегетативный тонус, двигательную активность. Наиболее ярко выражены при занятиях спортом. Однако их воздействие на организм может быть разрушительным в результате чрезмерной психологической или физической нагрузки.

**Психосоматические, патологические, биокритические и предсмертные режимы** сопровождаются пониженной двигательной активностью и особыми состояниями психики. Наиболее типичные их формы – некоторые нервные, соматические и психические угнетения деятельности организма, непродуктивные формы психомоторного возбуждения, сумеречные, бессознательные, анабиозные состояния и т. п.

**Навязываемые режимы** изменяют естественное протекание психофизиологических процессов в организме. Возникают всякий раз при воздействии на человека психоделических и химических препаратов, газов, ядов, а также различных физических полей, токов и излучений различной частоты.

В обычных условиях вызываются такими экологическими факторами или процедурами, как ингаляция, купание, загорание. Кроме того, навязываемые режимы наблюдаются в случаях нарушения кислородного обмена в организме, их причиной могут быть воздействие запаха, звука, а также внушенные, алкогольные и наркотические состояния.

**Сенсорные режимы** (гипосенсорные и гиперсенсорные) соответствуют состоянию психофизиологии человека, находящего в условиях полного или частичного информационного голода или в условиях чрезмерного (стрессового) информационного воздействия. В естественных условиях гипосенсорные режимы наблюдаются при длительном морском плавании, пребывании в пустыне, Арктике и др. Сопровождаются возникновением различных иллюзий и галлюцинаций, которые с переменой обстановки прекращаются. Гиперсенсорные (стрессовые) режимы действуют на организм разрушающе.

**Медитативные режимы** отражают высшую степень концентрации внимания на определенном объекте или же самосозерцание. В обоих случаях происходит остановка процессов восприятия и мышления, наступает специфическая отрешенность человека от внешней среды.

**Экстатические режимы** наблюдаются в моменты сильного эмоционального или чувственного возбуждения. К ним относятся эмоциональнодуховные состояния (интеллектуальные, музыкальные, танцевальные и др.).

**Паранаучные режимы**, такие, как турья, нирвана, дао, саттори, самьяма, самадхи, сома, астральные, ментальные, эфирные тела, воплощенные, послесмертные и другие состояния, находят свое отражение в мистических учениях.

Кроме основных психофизических режимов существует бесчисленное количество промежуточных подрежимов, которые также влияют на внутреннюю и внешнюю среду человека, усиливают или ослабляют его функции.

Все психофизические режимы регулируются головным мозгом. В нем выделяют древние механизмы, унаследованные от предшественников человека разумного. Они определяют биологическую саморегуляцию организма. Не исключено, что эти механизмы сохраняют генетическую память эволюционных процессов и при определенных условиях могут их генерировать. Они также включают первую сигнальную систему, основанную на инстинктах и рефлексках. Древняя кора головного мозга рассматривается как область бессознательной деятельности.

Более поздняя кора головного мозга, которая возникла в результате развития самого человека, является областью сознательной деятельности больших полушарий головного мозга. Она приводит в действие вторую сигнальную систему, отражающую свойства человеческого мышления. Присуща только человеку.

Каждый из отделов головного мозга (продолговатый мозг, варолиев мост, мозжечок, средний мозг, таламус, гипоталамус и большие полушария) отвечает за конкретные психофизиологические функции.

*Психофизиологические функции отделов головного мозга*

**Продолговатый мозг** – Регуляция дыхания, частоты сокращения сердца, расширение и сужение кровеносных сосудов, а также глотательный и рвотный рефлекс.

**Мозжечок** – Координация движений и регуляция сокращений мышц.

**Варолиев мозг** – Проведение информации из одного полушария мозжечка в другое; координация движений мышц на обеих сторонах тела.

**Средний мозг** – Регуляция мышечного тонуса и положения тела в пространстве; некоторые зрительные и слуховые рефлекс.

**Таламус** – Переключение сенсорных импульсов; регуляция внешнего проявления эмоций, температуры тела, аппетита, водного баланса, углеводного и жирового обмена, кровяного давления и выработки желудочного сока.

**Гипоталамус** – Регуляция чередования сна и бодрствования (предполагается, что врожденный ритм сна и бодрствования состоит в их чередовании через каждые 4 часа).

**Кора полушарий большого мозга** – Обеспечение высшей нервной деятельности благодаря высшим центрам осознанного поведения, мышления, морали, воли, интеллекта, речи и органов чувств. Правое полушарие ориентировано в основном на чувствительную сферу человека (люди, у которых лучше развито это полушарие, принадлежит к художественному типу), а левое – на мыслительную (лиц с развитым левым полушарием относят к мыслительному типу). Кора является конечной областью, где происходит восприятие, оценка и обработка всех входящих чувствительных импульсов, включая кожную чувствительность (чувства прикосновения, плотности, формы и размера предметов и т.д.) и мышечно-суставное чувство.

Величайшая способность головного мозга, данная самой природой – это развитие и сохранение организма. Взаимодействуя с окружающим миром, человеческий организм постоянно испытывает информационное воздействие со стороны. Для него все вокруг является информацией – пища, воздух, вода, «космическое внушение» – ближнее или дальнее, как и многое другое. Вся эта информация оказывает на человека свое положительное или отрицательное воздействие. Воспринимается и распознается она в первую очередь рецепторами нерв-

ной системы. Возбуждение этих чувствительных клеток осуществляется механическим или химическим путем.

Рецепторные раздражения могут быть самыми разными. Человек чувствует вкус, запах, свет, звук, холод, тепло, прикосновение, давление, боль. Испытывает ощущения, поступающие от внутренних органов в виде голода, жажды, тошноты или потребности в естественном отпавлении, и другие определенные ощущения, возникающие, например, при болезнях или эмоциональных стрессах. Все они информируют человека о тех или иных раздражителях.

Непрерывный поток информационных нервных импульсов создает определенный уровень возбуждения во всех органах, мышцах, железах и др., называемый тонусом.

В норме информация в виде нервных импульсов идет только в одном направлении по чувствительным нейронам от органов чувств к головному мозгу, а по двигательным – от головного мозга к мышцам и железам. Проводятся информационные импульсы с помощью спинного мозга, который служит рефлекторным центром. Все его волокна перекрещиваются, поэтому правая половина головного мозга контролирует левую половину тела и получает информацию от рецепторов левой стороны, и наоборот, левая половина мозга отвечает за правую сторону тела, анализируя информацию ее рецепторов.

Человеческий организм наделен замечательными способностями самовосстанавливаться и саморазвиваться. Он способен заживлять раны, сращивать сломанные кости, восстанавливать структуру органа. Огромен резерв и защитных свойств организма, позволяющий предупредить многие заболевания, укреплять здоровье.

Прodelать такого рода активизацию внутренних резервов можно с помощью психофизической саморегуляции и самооздоровления. Этот безлекарственный метод позволяет самостоятельно оказывать себе помощь при различных заболеваниях, а также всесторонне укреплять организм.

Саморегуляция – древнейший спутник человечества. С того самого момента, как человек осознал себя, он стремился всячески воздействовать на свой организм с целью достижения определенных эффектов. Например, искусство медитативного аутотренинга практикуется уже на протяжении многих тысячелетий и уходит своими корнями в протоиндийскую цивилизацию.

В настоящее время существует большое количество различных модификаций аутотренинга, различных форм медитаций и других методов психической и физической саморегуляции, позволяющих в той или иной мере решать проблемы здоровья.

В зависимости от техники они оказывают на организм тормозящее, мобилизующее или гармонизирующее влияние, а также вырабатывают умение самостоятельно управлять своим организмом, своей психикой.

Востребование резервов организма – это реальный путь к физическому здоровью и гармонии!

Но что мы знаем о них? Где кроется разгадка сверхвозможностей человеческого организма? Эти вопросы волнуют людей с древних времен.

В следующей главе мы попытаемся глубже проникнуть в тайну взаимодействия Человека и Природы, глубже познать возможности человеческой психики и физиологии.

## **Глава II. Загадочные сверхвозможности человека**

*Необычные феномены человеческой природы. Являются ли они отражением мистических сил, или чего-то другого? Наука, в меру своих сегодняшних познаний, приоткрывает завесу таинственности окружающего нас мира, дает таким явлениям свое научное объяснение и заключение.*

## Все ли мы гениальны?

На сцену выходит малыш и виртуозно играет на скрипке. Зрителям кажется, что музыкант воедино слился с инструментом, настолько проникновенно он играет пьесу. Звуки мелодии то громко возносятся к куполу зала, то мелодично угасают где-то в его глубине, и только сам музыкант понимает, что играет не он, а как бы его душа, не оставляя слушателей равнодушными. Сам Паганини, наверняка, был бы восхищен незаурядной игрой юного музыканта.

Одаренные дети нередко вызывают у каждого из нас целую гамму чувств – от восхищения до зависти. Многие при этом задают себе вопрос: «А почему мой ребенок не блещет особым талантам? Неужели все дело в божьем даре, который доступен не каждому?»...

Возможно, этот одаренный ребенок, как и многие великие музыканты, стал заниматься игрой на скрипке с раннего детства? Тот же Моцарт уже в три года, например, играл на клавишине сложные пьесы, в шесть самостоятельно сочинял сонаты, а спустя пару лет затмевал маститых капельмейстеров. Бетховен в десятилетнем возрасте снискал славу гениального композитора. Жорж Бизе в четыре года прекрасно владел нотной грамотой. Похожие примеры юной гениальности можно привести из любой области науки или искусства. В то же время известно немало великих людей, которые никакими особыми способностями не блистали в детстве, а расцвет их творчества произошел в зрелом возрасте. Так Роден начал творить в сорок лет, Микеланджело тоже не был вундеркиндом. В чем же тогда дело? Всегда ли уместно уповать на божий дар, или есть что-то еще, что порождает юный талант, независимо от природных данных? Этот вопрос всегда волновал родителей, но в первую очередь, конечно, специалистов.<sup>1</sup>

По мнению президента Независимой ассоциации детских психиатров и психологов А. Северного, у каждого человека есть свой потолок творческого развития. Большинство его достигают постепенно годам к тридцати, сорока. Существует нижняя граница потолка – это интеллектуальный нуль, а вот верхней границы, по-видимому, нет. Поэтому кто-то достигает пика своих творческих возможностей к пяти – десяти годам и останавливается, а кто-то финиширует намного позже.

Действительно, не все особо одаренные дети сохраняют свои способности во взрослой жизни. Многим из них о бывшем чуде напоминают разве что бережно хранящиеся грамоты да дипломы победителей конкурсов и олимпиад. Почему так получается?

Нейропсихологи считают, что в период полового созревания – с 11 до 14 лет – можно попасть в «черную дыру», когда происходит перестройка деятельности мозга, особенно опасная для вундеркиндов.

Совершенно очевидно, что талант – не придаток, а свойство личности. Достаточно у человека внутренних сил – он раскроется, пробьется, не хватает – может прожить жизнь, так и не узнав о его существовании. По этому поводу есть интересная притча, используемая различными писателями в своих произведениях. Так, один из литературных героев Марка Твена, попав в загробный мир, просит показать ему величайшего полководца всех времен и народов. И ему показывают... умершего сапожника с соседней улицы. Как это?! Но все правильно, сапожник, действительно, родился военным гением, но командовать ему не довелось даже ротой.

Как важно вовремя рассмотреть в ребенке его интеллектуальные наклонности. Казалось бы, родители должны лучше самого ребенка знать, в чем его одаренность. Увы, часто мы превозносим то, чего в ребенке нет, и не замечаем явного. Не задумываемся о том, что чрезмерное усердие способно скорее уничтожить, нежели развить настоящий талант. Родители должны помочь детям обнаружить свои склонности через присущие им интересы, – так считает Аллан

---

<sup>1</sup> [1] См. В.М. Кандыба «Энциклопедия загадок и тайн». СПб, 1998

Фромм, один из крупнейших американских специалистов в области педиатрии, детской психологии и психиатрии.

Необходимо создавать благоприятные условия для реализации их способностей, и ни в коем случае не ограничиваться этой областью. Пусть ребенок попробует все: и музыку, и язык, и конструирование, и рисование – активный свободный поиск даст свои результаты.

Как же с этим не согласиться, если учесть, что мозг ребенка к моменту рождения сформирован только в основных чертах. Он обеспечивает регулирование внутренних органов и простейшие внешние рефлексy: сосание, глотание, реакцию на боль. Даже способности видеть и слышать очень ограничены. Разумеется, в генах запрограммировано последующее формирование мозга и установление в нем межклеточных связей. Так, в пять недель ребенок уже способен фиксировать взгляд, в шесть – прислушиваться к отдаленным звукам, далее – еще ряд обязательных для всех детей достижений. Но генетическая программа развития детского организма не жестка. Созревающие клетки вынуждены сразу функционировать, и сам процесс их становления во многом зависит от функциональной нагрузки, что в будущем может существенно влиять на формирование свойств характера и развитие личности.

На этот факт указывают и научные исследования, проведенные на животных. Выяснилось, что целенаправленные ранние воздействия могут изменить даже врожденные рефлексy – доброжелательное отношение к матери.

Известны случаи, когда ребенка похищали животные, и он воспитывался в их среде. По возвращению таких детей-маугли в человеческое общество после 5–6 лет вынужденного «плена» попытки их воспитать и дать образование оказывались малоэффективными. Они с трудом обучались ходить вертикально и могли произносить только несколько десятков слов.

Оказывается, и для младенцев важна окружающая среда. Хотя кажется, что все они одинаково развиваются в ранние месяцы: улыбаются, держат головку, произносят первые звуки. Небольшие различия обычно относят за счет врожденных качеств. Кажущаяся одинаковость первого года жизни объясняется тем, что ребенку в это время нужны небольшие внешние воздействия и они для всех примерно однородны.

А вот дозировка активизирующего воздействия должна соответствовать каждому периоду развития ребенка, нельзя намного опережать созревание организма и перегружать мозг неприятными эмоциями.

Для ребенка существует оптимальное соотношение получения новых впечатлений и уже накопленного опыта. Если нового много – оно не воспринимается, так как притупляется внимание, и быстро теряется смысловая нить. Нового слишком мало – становится скучно.

Искусство обучения заключается в том, чтобы выбрать оптимальную дозу. Это касается и взрослых, но для детей особенно важно, так как дозированное воздействие на малыша ведет не просто к накоплению знаний, а формирует мозг, влияет на способности и восприятие.

Как же может выглядеть система раннего творческого воспитания ребенка? Возможно, так. Первое условие – правильно выбранная дозировка активного воздействия в зависимости от возраста. Второе – оптимальная форма общения с ребенком. Родители должны проявлять свою любовь к ребенку, быть с ним ласковыми. Отношения ровные. Твердость намерений проявляется в главном, но без чрезмерного напора. Важен личный пример. Заниматься следует регулярно, затрачивая примерно один час на разговоры с ребенком и 1–2 часа на учебную подготовку. Само собой разумеется, необходимыми условиями являются соблюдение гигиены, режим питания, занятия физической культурой.

Выявление у ребенка его потенциальных способностей, их максимальное развитие требуют особого внимания, проникновенного труда, а также достоверных знаний природы гениальности. Ребенок представляет собой некую строго определенную индивидуальность, складывающуюся из врожденного темперамента, силы интеллекта, самочувствия и жизненного опыта. Это природное биохимическое наследие бесконечно разнообразно, и, прежде всего, в типах

конструкции, мышления, тонуса, восприимчивости, темпов созревания, быстроты и глубины понимания. Как следствие этого – безграничное разнообразие индивидуальностей.

Но все ли мы гениальны от природы? К сожалению, этот вопрос остается открытым. Возможно, ген гениальности есть у каждого человека, и со временем он будет идентифицирован специалистами. Предполагается, что его функции блокированы определенным центром, расположенным в левой височной области. Если разблокировать ген, то у любого человека могут развиваться гениальные способности.

Со временем наука ответит и на этот вопрос. Проблема гениальности актуальна и требует самого тщательного изучения.



## Не торопитесь стареть!

Как часто мы друг другу желаем дожить до 100 лет и не стариться. Хотя понимаем, что такой высший уровень долгожительства доступен далеко не каждому. С годами человеческий организм незаметно стареет, теряет способность самовосстанавливаться. Даже исключительное здоровье не играет здесь особую роль – биологическое увядание организма неизбежно наступает.

Что же тогда отличает человека от других биологических объектов, которым изначально присуща многовековая продолжительность жизни? Долгожителями, например, считаются лебеди и попугаи – они живут до 100 лет. Возраст черепах иногда достигает нескольких веков. Столько же ничего не стоит прожить африканским крокодилам. А рыбы некоторых видов – карп, щука – способны жить, по крайней мере, 300 лет. Рекордсмены среди растений – баобабы, они живут 6000 лет.

Почему же человек, получивший от природы все самое лучшее, живет сравнительно недолго? Что же происходит в наиболее высокоразвитом организме, что не позволяет человеку жить дольше всех? Ведь все необходимые предпосылки для этого есть. Так, ученые Э. Блэкберн и Э. Грайдер еще в 1984 году обнаружили, что за процесс старения ответственен внутренний белок – теломераза. Под его воздействием опухолевые клетки делятся неограниченное число раз. Если заблокировать теломеразу в опухоли, то, возможно, удастся остановить рост раковых клеток. А внедрением теломеразы в стареющие клетки, вероятно, можно продлить молодость или сделать человека бессмертным.

Недавно ученым удалось проделать такую операцию – с помощью методов генной инженерии перенести ген белка теломеразы из раковых клеток в нормальные (стареющие). Этот фермент «доставляет» теломеры – концы хромосом (хромосомы – генные блоки, их число в каждой клетке человека ровно 46), которые укорачиваются при каждом делении стареющих клеток. Полученные клетки, названные в генной инженерии трансгенными, стали намного долговечнее.

В тканях человека есть так называемые стволовые клетки, которые служат своего рода резервом. Многие жизненно важные органы, например мозг или сердце, в основном состоят из специализированных клеток, не способных делиться. Постепенная гибель таких клеток ведет к старению и развитию многих болезней. Стволовые клетки при подходящих условиях могут интенсивно размножаться (у них активно работает фермент теломераза) и превращаться в различные специализированные клетки. Исследователи рассчитывают использовать стволовые клетки для замедления процессов старения.

Благодаря открытиям молекулярной биологии сегодня известно, что число делений каждой клетки строго ограничено и в целом составляет 90 раз, затем, после некоторого периода покоя, клетка отмирает. Вследствие этого организм саморазрушается. Как правило, заключительный этап старения человека начинается на рубеже 80 лет.

Если каким-то образом удастся продлить срок каждого деления клеток, например до 10 лет, продолжительность жизни человека может составить – 900 лет! Фантастика, да и только! Однако, отбросив всю сказочность и призрачность такого предположения, порассуждаем. Возможно ли это?

Наука далеко шагнула вперед. Сегодня учеными расшифрован геном человека. Мы генетически мало чем отличаемся от собратьев наших меньших, например от дождевого червя или гидры, чьи регенерационные способности не укладываются в воображении (если гидру растолочь в ступе, то из каждой крупинки вновь рождается гидра). Что же тогда в человеческом организме сдерживает, к примеру, ту же регенерацию клеток. В то же время, получение человеческого клона из клетки искусственным путем сегодня уже возможно, и нас это не удив-

ляет. Природа, генетически наделив каждого человека сверхъестественными возможностями, не поторопилась их реализовать на практике, оставив вопрос, собственно говоря, бессмертия на усмотрение самих людей.

Иногда мы узнаем о необычной спонтанной регенерации, когда, например, у взрослого человека вновь вырастает зуб или почка на месте удаленной. Или, как у женщины с Востока в глубокой старости произошла возрастная регрессия, и она вернулась в свой 18 летний биологический возраст. То, что клетки при определенных условиях могут быстро стариться, – подтверждено научно. В мире известно более 200 случаев, когда человек очень быстро старился, даже в детском возрасте. И наоборот, есть немало долгожителей, чей возраст не является помехой самовосстановлению организма.

Процессы старения замедляются, если человек находится в глубоком сне, летаргическом или анабиозном состоянии. Он может проспать 30–40 лет и при этом внешне и внутренне не измениться. Правда, в тех случаях, когда после пробуждения адаптационные механизмы не срабатывали, человек быстро старился. Впрочем, не только биологические особенности организма влияют на продолжительность жизни. Конечно, важную роль играют условия проживания, образ жизни и многое другое. На это указывают системные исследования в области геронтологии Г.В. Старовойтовой, Л.А. Рудкевича, Г.Д. Бердышева, В.И. Донцова и др.<sup>2</sup>

По их мнению, даже в глубокой старости сердце и сосуды могут оставаться в хорошем состоянии. Так, у бодрых долгожителей артериальное давление может незначительно колебаться около отметки 145/78 мм рт. ст. Эффективно функционирует у долгожителей и система внешнего дыхания – наблюдается высокая амплитуда дыхания, достаточно большой объем вдыхаемого воздуха. Для долгожителей также характерно пониженное содержание холестерина, что позволяет считать низкий уровень холестерина в крови одним из показателей predisposition к долголетию.

Работающие долгожители сохраняют хорошую двигательную активность и физическую выносливость. Людям, достигшим столь почтенного возраста, свойственна уравновешенность нервных процессов.

Психические особенности долгожителей также характеризуются тем, что большинство из них контактны, общительны и деятельны, имеют скорее сангвинический темперамент. Для этих людей типичны поверхностные переживания и хорошая адаптация к окружающей среде. Почти у всех социальная сфера деятельности ограничена микросредой (семья, соседи), родственные связи очень крепки.

Вместе с тем, нет какого-то одного изолированного фактора, который сам по себе влиял бы на увеличение продолжительности жизни. За долголетие ответственна совокупность всех этих факторов: биологических, психологических, социальных и других.

Важную роль играют внутренние (генетические) факторы. Исследователи признают существование в организме «наследственной продленной программы» жизни, или наследственного комплекса морфофункциональных показателей, способствующих потенциально хорошему здоровью и снижающих фактор риска в отношении возрастных заболеваний.

Некоторые психологи, в частности, парижский психолог Жан Батист Делакур, придерживаются мнения, что группа крови играет важную роль в становлении личности, влияет на особенности формирования темперамента и характера. Так, людям с группой «I» присуща повышенная жизненная сила (энергичность, воля), они обладают значительной выносливостью, крепким здоровьем и даже признаками долголетия.

В целом, значимость роли наследственного фактора в определении долголетия сегодня вряд ли может подвергаться сомнению. Это согласуется и с эволюционно-генетической теорией старения Р. Катлера (Cutler, 1978). Суть ее в том, что в процессе эволюционного развития не

---

<sup>2</sup> [2] См. В.М. Кандыба «Чудеса и тайны». СПб, 2000

все генетические повреждения клеток выбраковываются организмом. Некоторые из них передаются из поколения в поколение и вызывают определенные заболевания только в пожилом возрасте – от них, собственно, и умирает человек. Если удастся каким-либо образом сдвинуть пик возрастных заболеваний на более поздний период, то человек даже в преклонном возрасте будет чувствовать себя бодрым и молодым.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.