



Модуль 9. Физические упражнения и диета

Глава 28. Тело – сознание

Упражнения и диета

Мы, люди западной культуры, находимся в рамках представлений этой культуры, так же как другие народы находятся в рамках представлений своей.

Одна из базовых идей нашей культуры – это фундаментальное **разделение тела и сознания**, «дихотомия духа и материи». Даже если мы не очень много обращаем на это внимание, вся наша цивилизация построена на этом разделении, и большинство из нас воспринимает эту идею как само собой разумеющуюся.

Тем не менее, не для всех традиций и культур это было так. В некоторых культурных традициях, построенных на буддийском мировоззрении, такого разделения в принципе нет. Тело и сознание – это одно целое.

Например, великий дзэн мастер Догэн, будучи большим радикалом, говорил, что само сидение в правильной медитативной позе – это и есть пробуждение (в буддийском смысле этого слова).

А другой, уже современный дзэн мастер – Шунрю Судзуки Роши, говорил:

«Если вы думаете, что ваше тело и сознание – это два, это неправильно.

Если вы думаете, ваше тело и сознание – это одно, это опять неправильно.

Ваше тело и сознание одновременно – два и одно».

Современная наука также всё больше приходит к выводам, что тело – это не просто дом души (психе). Что сознание и тело не просто связаны между собой, а что они являются собой неразрывное единство. Однако наше бытовое сознание никогда не поспевает за наукой: обычно оно укоренено в языке и связанным с ним стереотипах. Тем не менее, если мы будем внимательны, мы сами, на своём опыте можем обнаружить это фундаментальное единство тела и сознания.

Недаром во всех наших практиках мы работаем с воплощенным (от слова плоть) в теле опытом. Мы как бы всё больше наполняем тело сознанием, а сознание воплощаем в материальном мире, в телесной жизни. То есть, наша практика сама по себе работает и с телом, и с сознанием одновременно, однако на пути к освоению медитации обычно стоят излишнее беспокойство, тревога и навязчивые мысли. Для того, чтобы поддержать лучшую её интеграцию в жизнь, мы можем уделить специальное внимание физическим упражнениям и диете.



Модуль 9. Физические упражнения и диета

Глава 28. Тело – сознание

Физические упражнения

Разумеется, одним из лучших и натуральных способов приведения в баланс нервной системы являются физические упражнения. Они также помогают снизить влияние стресса, уменьшить беспокойство и повысить чувство удовлетворённости жизнью. Физическая нагрузка, например, снижает количество **кортизола** (так называемого **гормона стресса**) в крови и делает ещё много чего полезного. К тому же, **практически любую физическую деятельность вы можете превратить в Практику Осознанности.**

Многие восточные физические практики, такие как **хатха** и **кундалини йога** или **боевые искусства**, изначально создавались как совмещающие в себе физическую и ментальную тренировку. Однако и работу на тренажёрах, бег или плавание вы легко можете превратить в медитацию.

Особенно горячо я рекомендую занятия **Танцевально-Двигательной Терапией**, практикой **Embodiment**, и **Контактной Импровизацией**, которыми я с удовольствием занимаюсь уже много лет. Они сочетают в себе развитие осознанности, спонтанности, креативности, и контактности. И, разумеется, преодолевают дихотомию тела - сознания. Подробнее с тем, что это такое, вы можете ознакомиться, например, на таких сайтах: **www.girshon.ru**, **http://dancingcrow.ru/**, **www.angeldance.ru**.

Ну, а центров йоги, цигун и боевых искусств сейчас очень много, так что их нетрудно найти.

Диета

Разумеется, на тело-сознание критично влияет то, какие именно вещества мы употребляем внутрь. От одних веществ мы чувствуем сонливость, от других – бодрость, от третьих – опять сонливость. Каждому знакомо это ощущение: поел – и потянуло в сон. Как говорит один мой знакомый: *«Еда – это наркотик, вызывающий обыденное состояние сознания».*

Чтобы немного облегчить внедрение практики осознанности в жизнь, нам необходимо осознанно относиться к еде.



Модуль 9. Физические упражнения и диета

Глава 28. Тело – сознание

Несколько диетических советов:

- **Избегайте употребления сахара** и всякой вкусной выпечки. Сахар из булочек и пирожных чрезвычайно быстро попадает в кровь и создаёт сильное энергетическое вливание в мозг, но потом происходит резкий спад и становится только хуже. К тому же, сахар вызывает сильную зависимость. Если вы уже зависимы от сахара, обратите на это внимание, начните с этим работать, постепенно снижая дозу. Заменяя поначалу рафинированный сахар фруктозой, кокосовым сахаром, мёдом, но неуклонно снижая и их потребление тоже.
- **Обязательно употребляйте протеины** (для этого вам совсем не обязательно есть мясо – вы можете получать все необходимые аминокислоты и из растительной пищи). Хотя яйца (с небольших фермерских хозяйств) очень полезны.
- **Очень советую пить овощные соки**. В них содержатся: витамины, минеральные вещества, а также то, что научными методами пока измерить не удаётся, но вы можете это просто почувствовать. Это можно назвать «эссенцией жизни» - ведь вы, несомненно, в состоянии отличить живое от неживого. Так что берите любые овощи по сезону, смешивайте их друг с другом, добавляйте сок лимона, грейпфрута или зелёного яблока, чтобы не так противно было, и пейте, пейте, пейте. Конечно, если с желудком всё в порядке, иначе, надо с доктором посоветоваться. **Фруктовыми соками лучше не увлекаться из-за высокого содержания вышеупомянутого сахара**. Когда мы отделяем сок от клетчатки, то получаем очень концентрированный сладкий удар по мозгам и щитовидной железе.
- **Алкоголь, особенно в период освоения практики, лучше исключить или свести к минимуму.**

Теперь немного о пищевых добавках

Многие мои знакомые (так сказать, «натуралы») крайне подозрительно относятся в целом к фармацевтической промышленности и к маленьким разноцветным капсулам в частности, презрительно называя их «химией». Если вы из таких, то дальнейшая информация не для вас.



Модуль 9. Физические упражнения и диета

Глава 28. Тело – сознание

Вы вполне можете ограничиться натуральными источниками питания, и этого будет достаточно. Я лично тоже обеими руками за всё натуральное, однако, в особых случаях, не брезгую и капсулами.

Разумеется, принимать их можно только в том случае, если у вас всё в порядке со здоровьем. Если же нет, то посоветуйтесь с врачом. И уж конечно, не совмещайте их с антидепрессантами, снотворными, алкоголем, и прочими психоактивными веществами.

Итак, к теме.

Впереди нас ждёт немного научных терминов.

Распространённая физическая причина беспокойства заключается в **избытке возбуждающих нейротрансмиттеров в мозге в отношении к ингибирующим (тормозящим) нейротрансмиттерам**. Основным возбуждающим нейромедиатором является глутаминовая кислота, а основным тормозящим - **ГАМК (гамма-аминомасляная кислота, GABA)**.

Ниже я привожу несколько способов повысить активность ГАМК, тем самым уменьшив возбудимость и беспокойство и увеличить ваше чувство безопасности, надежности и спокойствия, которые нам так необходимы на этапе освоения практики.

ВИТАМИН В6 (ПИРОДОКСИН)

ГАМК производится при метаболизме глутаминовой кислоты, и в этом процессе важную роль играет витамин В6. Производится в химической формуле «пиридоксаль-5-фосфат». Принимайте 50 мг в день натощак.

В каких продуктах содержится витамин В6:

Особенно много его содержится в зерновых ростках, в грецких орехах, фундуке, шпинате, картофеле, моркови, цветной и белокочанной капусте, помидорах, клубнике, черешне, апельсинах и лимонах, авокадо, бананах. Также он содержится в мясных и молочных продуктах, рыбе, яйцах, крупах и бобовых.

Но нужно помнить, что при термической обработке большое количество витамина уничтожается. Также он плохо сохраняется при заморозке.



Модуль 9. Физические упражнения и диета

Глава 28. Тело – сознание

ТРИПТОФАН ИЛИ 5-ГИДРОКСИТРИПТОФАН

Эта аминокислота образует **серотонин** – очень важный нейротрансмиттер. Одна из функций серотонина – это работа нейромодулятора, который повышает активность ГАМК. **Также он помогает уменьшить активность норадреналина, допамина, адреналина и кортизола, которые заставляют нас чувствовать себя беспокойными и нервными.**

Серотонин поддерживает доброе расположение духа и здоровый сон. Фактически, это основной нейротрансмиттер, помогающий нам хорошо себя чувствовать.

Вы можете повысить содержание серотонина с помощью приёма

5-Гидрокситриптофана (5-НТР) – предшественника серотонина.

Если принимать по 500-1500 мг в день, то лучше на ночь, потому что большая доза вызывает сонливость, так что это поможет при бессоннице. Если же вы хотите получить эффект состояния спокойствия и удовлетворённости в течение дня, то принимайте с утра 50-200 мг в день натошак.

ТАУРИН

Таурин – это аминокислота, тесно связанная с ГАМК и усиливающая её действие.

Также таурин помогает телу задерживать в организме магний, который оказывает расслабляющее действие.

Принимайте по 1000 мг в день утром натошак.

Таурин в целом безопасен для здорового человека, но он усиливает желчеобразование и повышает кислотность желудка, поэтому **при серьёзных заболеваниях печени и ЖКТ нужно обязательно проконсультироваться с врачом** по поводу его приёма.

ТИАНИН

Тианин – это аминокислота, содержащаяся в зелёном чае, она является антагонистом глутаминовой кислоты и, таким образом, ингибирует её эффекты. Недаром дзэнские монахи говорили, что «вкус чая – это вкус чань (дзэн)».



Модуль 9. Физические упражнения и диета

Глава 28. Тело – сознание

Можно принимать по 100-200 мг в день в любое время или, разумеется, пить хороший зелёный чай, также в любое время дня.

Однако помните, что в чае, кроме тианина, содержится ещё куча всего – например, теин (кофеин), который, как известно, возбуждает – поэтому легко пропустить тот момент, когда следующая чашка чая уже не расслабляет и успокаивает вас, а напротив, делает возбуждённым и беспокойным. Будьте внимательны.

ГАМК (ГАВА)

Считается, что ГАМК неспособна проникать через гематоэнцефалический барьер, а значит, и в головной мозг, где она могла бы развернуть свое действие. Однако многие люди сообщают об её успокаивающем эффекте. Возможно, это эффект плацебо, но если вы хотите попробовать, то принимайте по 250-750 мг в день, лучше натошак.

ГЛИЦИН (АМИНОУКСУСНАЯ КИСЛОТА, АМИНОЭТАНОВАЯ КИСЛОТА)

В спинном мозге глицин играет роль, подобную ГАМК, балансируя глутаминовую кислоту. Принимайте по 500-1000 мг в день.

Извините за настойчивость, но напомним ещё раз: пищевые добавки могут оказаться неплохим подспорьем при работе с вниманием и выработке медитативных привычек; однако, разумеется, **принимать их нужно с осторожностью** – всегда лучше недодозировать, чем передозировать. **А если у вас есть проблемы со здоровьем, то обязательно проконсультируйтесь с врачом.**