



Исцели себя сам

Аким Экерт

Китайская медицина для начинающих



 ПИТЕР™

Ищи себя сам

СЕРИЯ

Chinese Medicine for Beginners

**Use the Power of the Five Elements
to Heal Body and Soul**

Achim Eckert, M. D.

Prima Publishing

Аким Экерт

Китайская медицина для начинающих



Санкт-Петербург
Москва · Харьков · Минск

1997

Аким Экерт

КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Серия «Исцели себя сам»

Перевела с английского А. Столяр

Главный редактор	<i>В. Усманов</i>
Заведующий редакцией	<i>П. Алесов</i>
Редактор	<i>Т. Ульянова</i>
Художественный редактор	<i>Е. Панадин</i>
Художник	<i>Е. Панадин</i>
Корректоры	<i>Т. Дудова, А. Аверина</i>
Оригинал-макет подготовили	<i>Н. Мигаловская, Е. Паллей</i>

ББК 53.59 УДК 61(510)(023.11)

Экерт А.

Э35 Китайская медицина для начинающих. — СПб: Питер Паблишинг, 1997. — 160 с. — (Серия «Исцели себя сам»).

ISBN 5-88782-280-5

Прочитав эту книгу, вы познакомитесь с основами китайской медицины и философии, представлениями об основополагающих «Пяти Стихиях» и жизненной энергии «ци», пронизывающей все наше существование.

Удачная подборка физических и психологических упражнений позволит вам и вашим близким ощутить потрясающие возможности китайской медицины и научиться управлять своим самочувствием. Читайте — и будьте здоровы!..

© 1996 by Achim Eckert, M.D.

© Перевод на русский язык, А. Столяр, 1997

© Серия, оформление, издательство «Питер Паблишинг», 1997

Права на издание получены по соглашению с Achim Eckert и Prima Publishing.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Фотоматериалы для иллюстраций предоставлены ЗАО «Роня».

ISBN 5-88782-280-5

ISBN 0-7615-0613-6 (англ.)

Издательство «Питер Паблишинг». 196105, С.-Петербург, ул. Благодатная, 67.
Лицензия ЛР № 064868 от 09.12.96.

Подписано к печати 30.04.97. Формат 84×108^{1/32}. Усл. п. л. 8,4.

Тираж 25 000. Заказ № 778.

Отпечатано с готовых диалозитивов и типографии им. Володарского Лениздата.
191023, С.-Петербург, наб. р. Фонтанки, 57.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	8
Введение	12
Часть 1. Основные понятия китайской медицины.	13
Инь и Ян.	14
Основные свойства.	15
Тело и разум.	16
Патология.	17
Боль.	18
Массаж.	19
Китайские представления о внутренних органах человека.	20
Органы Чжан и Фу.	21
Меридианы.	22
Ци, или жизненная сила.	24
Пять стихий.	26
Часть 2. Дерево.	29
Стихия Дерева.	30
Физические и психологические упражнения для стимуляции развития Дерева.	42
Вопросы для самопроверки.	42
Упражнения.	45
Представление о будущем.	45
Невыраженный гнев.	45
Повседневное раздражение.	46
Движение.	46
Упражнения для Меридианов Желчного Пузыря и Печени.	46
Укрепление <i>Ян</i> -Дерева: Поза Желчного Пузыря. ..	47
Активирование Меридиана Желчного Пузыря.	48
Укрепление <i>Инь</i> -Дерева: Поза Печени.	50
Активирование Меридиана Печени.	51
Часть 3. Огонь.	53
Стихия Огня.	54
Физические и психологические упражнения для «разжигания» Огня.	60

Вопросы для самопроверки	60
Упражнения для «разжигания» Огня	61
Смотрите на огонь	61
Неглубокая медитация	61
Медитация с зеркалом	62
Упражнения для Меридианов Сердца, Тонкой Кишки, Перикарда и <i>Саньцзяо</i>	62
Усиление <i>Инь</i> -Огня: Поза Сердца	62
Активирование Меридиана Сердца	63
Поза Перикарда	66
Активирование Перикарда	68
Усиление <i>Ян</i> -Огня: Поза Тонкой Кишки	69
Активирование Меридиана Тонкой Кишки. ...	70
Усиление Второго <i>Ян</i> -огня: Поза <i>Саньцзяо</i>	71
Активирование <i>Саньцзяо</i>	72
Часть 4. Земля.	73
Стихия Земли.	74
Физические и психологические упражнения для увеличения силы Земли.	82
Вопросы для самопроверки	82
Упражнения	83
Приближение к земле	83
Сострадание	84
Еда с наслаждением	84
Упражнения для Меридианов Желудка и Селезенки	84
Укрепление <i>Ян</i> Земли: Поза Желудка	84
Активирование Меридиана Желудка	86
Усиление <i>Инь</i> -Земли: Поза Селезенки	87
Активирование Меридиана Селезенки	88
Часть 5. Металл.	89
Стихия Металла.	90
Физические и психологические упражнения для очищения Металла.	95
Вопросы для самопроверки	95
Упражнения	96
Ритм дыхания и ритм организма	96
Первый тип дыхания (преобладание выдоха).	96
Второй тип дыхания (преобладание вдоха)	97
Ощущение Печали	98

Концентрация на важном	98
Меридианы Легкого и Толстой Кишки	99
Укрепление <i>Инь</i> -Металла: Поза Легкого	99
Активирование Меридиана Легкого.....	100
Укрепление <i>Ян</i> -Металла: Поза Толстой Кишки	101
Активирование Меридиана Толстой Кишки	103
Часть 6. Вода	105
Стихия Воды	106
Физические и психологические упражнения для улучшения течения Воды	113
Вопросы для самопроверки	113
Упражнения	114
Противостояние страху	114
Ощущение Матери	115
<i>Латихан</i>	115
Упражнения для меридианов мочевого пузыря и почек	116
Усиление <i>Ян</i> -Воды: Поза Мочевого Пузыря	116
Активирование Меридиана Мочевого Пузыря: Свеча и Пflug	117
Усиление <i>Инь</i> -Воды: Поза Почки	119
Активирование Меридиана Почки	120
Часть 7. Четыре цикла	123
Цикл Шэн, или Закон Матери и Ребенка	125
Цикл Ко, или Закон Бабушки и Внука	129
Цикл Неповиновения	135
Цикл Ухода	136
Практическое использование четырёх циклов	139
Послесловие	141
Приложение	145

От автора

В 1978 году я изучал медицину в Венском университете и чувствовал, что упускаю что-то очень важное. До этого старый китайский учитель, которого звали *Гя-Фу Фэи*, обучал меня *Тай Ци* (боевое искусство, которое иногда называют «медитацией в движении») и медитации. Он первым познакомил меня с традиционным китайским термином *Ци* (жизненная энергия). Тогда же я участвовал в семинарах, посвященных психотерапевтической методике Райха и биоэнергетике. Мастер, который обучал меня, говорил об энергии Оргон — жизненной энергии, открытой Вильгельмом Райхом. Из занятий Ашрам-йогой в Вене я узнал о *Пране*, индийском термине, также обозначающем жизненную энергию. Выполнял ли я биоэнергетические упражнения, упражнения *Пранаямы* или *Тай Ци*, результат был одним и тем же; я чувствовал себя энергичным, бодрым и счастливым. Менялось восприятие окружающего мира.

Итак, я отправился в Индию, чтобы побольше узнать о непривычном ощущении счастья и постепенном изменении восприятия, наступавшем после упражнений, усиливающих *Ци*, и медитации: улучшалось восприятие цветов, звуков, запахов. В течение полутора лет я прожил в Ашраме. Затем отправился на один из Мальдивских островов, где целый месяц вел жизнь Робинзона Крузо. Я был единственным белым человеком на острове, ел хлеб, фрукты, рис, кокосы и наблюдал за бесчисленным разнообразием рыб.

Впоследствии я посетил Шри-Ланку, где намеревался открыть свое дело, связанное с драгоценными камнями. Это позволило бы мне остаться в Азии. Однажды вечером, любуясь закатом на побережье недалеко от Маунт Лавинии — деревни к югу от Коломбо, я познакомился с тремя немецкими врачами,

приехавшими на остров для изучения акупунктуры. Они, в свою очередь, представили меня профессору Антону Джаясурия, возглавлявшему клинику акупунктуры, финансируемую государством. Большинство пациентов этой клиники не имели страховки и не могли оплатить лечение.

Больше года я прожил на Шри-Ланке, обучаясь и работая в клинике акупунктуры Южной Больницы Коломбо. В те дни мы принимали от 500 до 700 пациентов в день. Они приходили со всех концов страны, разочаровавшись в методах западной медицины и таинствах деревенских шаманов. Я столкнулся с множеством разных болезней: бронхиальная астма и слоновость, эпилепсия и параплегия, экзема и шум в ушах, глаукома, артериальная гипертония, стоматиты, язвы и тому подобное. Обычно в клинике работало до пяти врачей, благодаря чему я приобрел бесценный опыт диагностики и лечения.

Я хорошо запомнил свой первый день в клинике. Профессор Джаясурия проводил сеанс акупунктуры. Одной из точек, с которой он работал, была Толстая Кишка 11 — точка, расположенная в области локтевого сгиба. Профессор попросил меня поставить иглу в ту же точку следующему пациенту. Так я начал применять акупунктуру, еще не имея полного представления об этой методике. В последующие месяцы я осваивал иглоукалывание, в сущности опираясь больше на интуицию, чем на знания — на *хару*, а не на разум.

В то время студентов в клинике было немного. Немецкие врачи уехали. В течение нескольких месяцев в клинике работали два французских студента и врач из Мельбурна. Мы вместе снимали дом на побережье и практиковались друг на друге, постигая тонкости акупунктуры и акупрессуры. Я заметил, что иглы не только улучшают физическое состояние, поднимают настроение, но и воздействуют на сознание, обогащая восприятие. Мне стали сниться яркие, интересные, цветные сны. Я обрел спокойствие духа и мог медитировать часами.

Спустя несколько лет я занимался у других мастеров традиционной китайской медицины. Кроме того, я обучался *Шиациу* и китайскому массажу. Большую часть своих знаний я почерпнул в Индии и в Шри-Ланке, а несколькими годами позже — в Калифорнии. По ряду причин я ни разу не был в

Китае. Это было за много лет до известных событий на площади Тяньаньмынь. У меня сложилось впечатление, что Коммунистическая партия Китая изъяла духовное наследие Даосизма из китайской медицины. Теория Пяти Стихий и техника медитации даосов были заменены на диалектический материализм, но я уехал из Австрии в поисках всеобъемлющей, целостной медицины, а не новой версии материалистического взгляда на мир.

Работая в клинике акупунктуры в Коломбо, я спрашивал себя, почему одни люди хорошо поддаются лечению иглоукалыванием, а другие — нет. По моим наблюдениям, те, кто выполняет физическую работу, поддаются лечению этим методом легче, чем те, кто мало двигается. Очевидно, поток *Ци* зависит от свойств соединительной ткани организма. Так как общедоступные книги по акупунктуре не давали информации о точном расположении меридианов, я решил, что меридианы — это маленькие каналы, преимущественно находящиеся в соединительной ткани между мышцами, вдоль крупных кровеносных сосудов и нервных стволов. У меня появилась интересная мысль: если бы было возможно «открыть» ткань с помощью массажа, то эффективность лечения иглоукалыванием значительно увеличилась бы.

Позднее, когда я в Калифорнии изучал Позиционную Интеграцию — метод глубокого проникновения в ткани, схожий с методиками Ролфинга и Хеллера Ворка, я нашел подтверждение своему предположению. После проведения десяти и более сеансов по методу глубокого проникновения в ткани я выполнял подробную диагностику по Пяти Стихиям, включающую определение пульса китайским методом для установления Полноты или Истощения *Ци* во всех внутренних органах. Затем я использовал массаж меридианов, чтобы сбалансировать Полноту и Истощение *Ци* в Двенадцати Органах и в соответствующих им меридианах. Только когда я начинал ощущать значительный поток *Ци* в Двенадцати Меридианах, я приступал к иглоукалыванию, чтобы направить *Ци* в определенное место тела, души и сознания для снятия оставшегося, несмотря на упражнения и массаж, симптома болезни, или для улучшения восприятия и увеличения физических, умственных и духовных возможностей.

Прошло немало лет, я познакомился с множеством

различных точек зрения, но система связи разнообразных явлений друг с другом, которой я придерживаюсь, для меня осталась прежней — это легко применяемая на практике теория *Пяти Стихий*. Эта система убедительно связывает воедино мир материальный и мир духовный, неразрывно объединяет тело, разум и душу. В своих исканиях я не встретился ни с одной другой теорией, которая была бы столь же эффективна. Поскольку западная культура, медицина, психология, естественные науки и религия не имеют общей системы эталонов, я рад, что натолкнулся на эту удивительную целостную концепцию мира, объединяющую и связывающую все его элементы. Именно поэтому я обучаю теории *Пяти Стихий*, массажу меридианов и методу *Позиционной Интеграции*. Именно поэтому я написал эту книгу.

Введение

В последние годы в медицине происходят важные перемены. Люди хотят знать больше о своем здоровье: они обращают внимание на то, что едят, следят за своей формой, хотят чувствовать себя комфортно и пытаются понять, откуда приходит болезнь. Пациенты с хроническими заболеваниями предпочитают целостный подход в лечении, часто обращаясь к услугам врачей-гомеопатов и иглотерапевтов. Развивается в наши дни и психосоматическая медицина, стремящаяся исцелять тело, разум и душу.

Эта книга позволяет широко смотреть на мир, в котором неразделимо сосуществуют природа и человечество, а философия и религия, психология и медицина, знание и мудрость идут рука об руку. В ней отражено единство человека и окружающей среды, здоровья и болезни, души и тела.

Часть 1

Основные понятия китайской медицины

Многие читатели, вероятно, уже знакомы с основной терминологией китайской медицины. Тем не менее я хотел бы предложить краткое введение для тех, кто впервые обращается к этой теме.

Инь и Ян

Хотя эти понятия широко известны, их часто используют не совсем верно. Это происходит из-за значительных расхождений в понимании *Инь* и *Ян* в китайской и японской традициях. В наши дни многие, с одной стороны, практикуют японский массаж *Шиatsu* или макробиотику, а с другой — применяют акупунктуру и китайское лечение травами. Это вносит некоторую путаницу в понятия *Инь* и *Ян*.

Принцип *Инь* и *Ян* — восточное восприятие действительности, подразумевающее и материальный, и духовный мир как единство двух противоположных и одновременно взаимозависимых сил: *Инь* и *Ян*. Нам не чужд дуализм мышления. Западная культура, греческая наука и философия, иудаизм и христианство построены по дуалистическому принципу. Мы встречаемся с этим принципом, когда речь идет о веществе и энергии в физике, добре и зле, рае и аде в христианстве и исламе, двоичном коде в компьютерном мире. Может быть, в этом и заключается главная причина того, что китайская и японская культуры воспринимаются Западом легче, чем, например, культура Догона Центральной Африки.

Тем не менее концепция *Инь* и *Ян* все же отличается от западного дуализма. *Инь* и *Ян* — это противоположности, образующие целое, они зависят друг от друга, потому что существуют только во взаимосвязи со своей противоположностью. *Знак Инь-Ян* символизирует всеобщий закон перемен. Он показывает нам, что одно переходит в другое в своем экстремуме. *Знак Инь-Ян*, каждая часть которого имеет в центре точку противоположного цвета, представляет два полюса, содержащих во внутреннем ядре

сущность противоположности. Другими словами, не существует чистого *Инь* или *Ян*, белого или черного, женского или мужского, темного или светлого, доброго или злого. Это означает, что в женщине есть и мужские качества, а в мужчине — женские, что всегда есть серые тона, что плохой поступок никогда не бывает только плохим, а хороший поступок может иметь плохие последствия.

Инь и *Ян* не являются абсолютными понятиями. Поэтому они могут использоваться при описании взаимосвязи между разнообразными явлениями материального и духовного мира. Например, грудь рассматривается как *Инь* в сравнении со спиной, но по отношению к тазу грудь — это *Ян*. Другой пример: по отношению к дню ночь рассматривается как *Инь*, но в сравнении с «черной дырой» наша ночь — это *Ян*, потому что содержит свет.

В западной культуре имеется тенденция принимать относительные понятия как абсолютные. Наша культура учит нас, что добро — это только добро, а зло — это только зло. Но *Инь* и *Ян* нельзя отнести к категориям добра и зла. Знак *Инь Ян* показывает, как изменяются явления. Это описание изменения явлений, а не суждение о них. Этот знак отражает, каким образом противоположности зависят друг от друга, как они воздействуют друг на друга и как в конце концов переходят друг в друга.

Список свойств *Инь* и *Ян*, приведенный ниже, выражает китайскую точку зрения и может существенно отличаться от японской трактовки этих терминов. Пользуясь этим списком, важно помнить об естественной связи описываемых противоположностей.

Основные свойства

<i>Инь</i>	<i>Ян</i>
материя	энергия
протон	электрон
центростремительная сила	центробежная сила
сжатие	расширение
направление вниз	направление вверх

земля	небо
горизонталь	вертикаль
темнота	свет
ночь	день
холод	жар
луна	солнце
серебро	золото
зима	лето
конец	начало
старость	молодость
отрицательный	положительный
пассивный	активный
женский	мужской
мягкий	твердый
приток	отток
покой	движение
медленный	быстрый
внутренний	внешний
принять	отдать
влажный	сухой
притяжение	рост
корни, ствол	ветви, листья
щелочь	кислота

Тело и разум

<i>Инь</i>	<i>Ян</i>
передняя сторона	задняя сторона
левая сторона	правая сторона
нижняя часть туловища	верхняя часть туловища
туловище	конечности
ноги	руки
таз	голова

плотные органы (Чжан)	полые органы (Фу)
органы	меридианы
Юн Ци	Вэй Ци
кровь	энергия
сенсорная система	моторная система
сгибание	разгибание
покой и восстановление	движение и действие
пищеварение и размножение	схватка или полет
парасимпатическая нервная система	симпатическая нервная система
ацетилхолин	адреналин
сердечный ритм	ритм дыхания
вдох	выдох
инстинкт	ум
чувство	воля
интуиция	интеллект
интровертность	экстравертность
тихий, спокойный	разговорчивый, возбужденный
обстоятельный (приземленный)	экспериментирующий
консервативный	прогрессивный
созерцающий	возбудимый, реагирующий
подавленный	оптимистичный

Патология

<i>Инь</i>	<i>Ян</i>
хроническая	острая
внутренние болезни	кожные болезни и патология органов чувств

дегенеративные заболевания	инфекционные заболевания
бледность	румянец
сильное слюноотделение	сухость во рту
отсутствие жажды	жажда
любит теплые напитки	предпочитает холодные напитки
холодное тело	горячее тело
отек	воспаление и лихорадка
медленная и слабая реакция на бактерии и вирусы	быстрая и сильная реакция на бактерии и вирусы
паралич	судороги
расслабление	спазм
обильные менструации	скудные менструации
длинный менструальный цикл	короткий менструальный цикл
предпочитает покой	предпочитает движение
Тихий голос	громкий голос-
жирная кожа	сухая кожа
гладкая кожа	шелушающаяся кожа
понос	запор

Боль

<i>Инь</i>	<i>Ян</i>
хроническая	острая
давно возникшая	недавно возникшая
постоянная	приступообразная
глубокая	поверхностная
распространенная	локализованная
тупая, давящая	острая, пульсирующая
	нестерпимая, стреляющая
	юющая

усиливается ночью	усиливается днем
усиливается в покое	усиливается при
	движении
усиливается на холоде	усиливается в тепле
затихает днем	затихает ночью
уменьшается при движении	уменьшается в покое
уменьшается в тепле	уменьшается на
	холоде
легкое прикосновение	сильное давление

Массаж

<i>Лечение в состоянии Инь</i>	<i>Лечение в состоянии Ян</i>
легкий	сильный
быстрый	медленный
поверхностный	глубокий
направленный вверх	направленный вниз
направленный по часовой стрелке	направленный против часовой стрелки
недолгий (до получаса)	длительный (более часа)
с помощью кончиков пальцев	с помощью ладоней, больших пальцев, локтей и стоп

Китайские представления о внутренних органах человека

Китайские представления о внутренних органах и тканях человека отличаются от принятых на Западе. Это отличие обусловлено прежде всего тем, что китайская культура не разделяет тело и душу. Китайская медицина утверждает, что в дополнение к чисто физическим функциям каждый орган обладает эмоциональной, ментальной и духовной функцией. Душа и разум существуют не только в мозге, но и в каждой клетке организма и в его энергетическом поле. Внутренние органы рассматриваются в большей степени как единство тела, разума и духа, чем как анатомические образования с определенными физиологическими функциями. Поэтому каждый орган влияет на личность в целом, а взаимодействие всех органов определяет мыслительный и чувственный процессы.

Поскольку внутренние органы рассматриваются не с физиологической точки зрения, а исходя из единства тела, разума и духа как выражения сил *Пяти Стихий*, анатомические определения в китайской медицине отличаются от понятий, принятых в западной медицине. Например, органы, которые в западной медицине называются желудком, двенадцатиперстной кишкой и начальным отделом тонкой кишки, в китайской медицине именуются просто Желудком, так как процесс пищеварения и транспорта питательных веществ из желудочно-кишечного тракта в кровь считается главной задачей Желудка.

Чтобы избежать путаницы, в этой книге все названия органов в их китайском понимании написаны с большой буквы. Приведу другой пример. То, что в китайской медицине

называется Селезенкой, включает не только селезенку, но и поджелудочную железу и всю лимфатическую систему. Физиологическое назначение Селезенки заключается в общей защите организма. По этой причине поджелудочная железа, которая вырабатывает большую часть пищеварительных соков, и другие органы, образующие иммунную систему человека (лимфатические узлы, миндалины, селезенка), объединены в один орган — Селезенку.

Органы Чжан и Фу

Китайская медицина различает шесть органов *Инь* и шесть *Ян*. Органы *Инь* называются *Чжан*, что означает твердый, плотный. Органы *Чжан* более плотные, чем органы *Фу*. Другое название органов *Чжан* — органы-хранилища, так как, кроме выполнения своих физиологических функций, они еще вырабатывают, накапливают и трансформируют различные формы энергии Ци. Органы *Чжан* — это Сердце, Перикард, Печень, Почки, Легкие и Селезенка.

Органы *Ян* называются *Фу*, иероглиф «фу» означает «полый». К полым органам относятся Желудок, Тонкая Кишка, Толстая кишка, Желчный Пузырь, Мочевой пузырь и Тройной Обогреватель. Главные задачи органов *Фу* — это прием и переваривание пищи, усвоение питательных веществ и выделение шлаков. Функцией Тройного Обогревателя является регуляция температуры тела, координация деятельности систем дыхания и кровообращения, пищеварительной и мочеполовой систем.

Каждой *Стихии* соответствует один орган *Чжан* и один орган *Фу*. Их физиологические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные функции взаимосвязаны: каждый орган *Чжан* содержит в себе силу *Инь*, а каждый орган *Фу* — силу *Ян* соответствующей *Стихии*.

Меридианы

Меридианы — это каналы, по которым течет *Ци*, или жизненная энергия. Те места, где можно почувствовать этот поток энергии, называют точками акупрессуры или акупунктуры.

Традиционная китайская медицина рассматривает меридианы как сеть, связывающую внутреннее и внешнее: внутренние органы и поверхность тела, ткани и дух, *Инь* и *Ян*, землю и небо. Эта система состоит из энергетических каналов, расположенных преимущественно вдоль вертикальной оси тела, сосудов *Лю* и особого канала *Дай Май*, который окружает талию как пояс. Западные врачи сравнивают китайскую систему меридианов человеческого организма с системой меридианов Земли:

меридианы организма
соответствуют меридианам Земли, сосуды *Лю* — параллелям, а *Дай Май* — экватору.

Уже в «*Хуанди Нэй Цзин*», трактате о внутренних болезнях Желтого Императора Хуанди, датирующемся примерно III веком до нашей эры, были точно описаны расположение меридианов и эффекты воздействия на точки акупунктуры. В указанном трактате меридианы сравниваются с большими реками Китая, омывающими землю. Понятие меридиана выражено иероглифом «*цзин*», означающим «река, дорога, путь» и «кровеносный сосуд».

В состав системы меридианов входят Меридианы Двенадцати Органов, называемые также Двенадцатью Постоянными Каналами. Каждый из Двенадцати Меридианов связан с определенным органом *Чжан* или *Фу*. Меридиан это главный энергетический канал, соединяющий данный орган с другими органами и с поверхностью тела.

Двенадцать Меридианов образуют пары, Каждый меридиан *Инь* связан с меридианом *Ян* той же стихии. Эти пары

называют Сдвоенными Меридианами, так как поток Ци в меридианах уравнивается двумя «шлюзами». Указанные «шлюзы» («ворота») и есть сосуды *Лю*. Вместе с меридианами они образуют сеть каналов, о которой упоминалось выше. Задачей «шлюзов» является обеспечение одинакового уровня потока энергии в Сдвоенных Меридианах, что снижает риск образования избытка или недостатка Ци в одном из меридианов, а следовательно, и в соответствующем органе. Китайский иероглиф «лю» означает соединять, связывать вместе, образовывать сеть.

Хорошее функционирование меридианов и сосудов *Лю* обеспечивает полноценную циркуляцию энергии *Ци* в организме и, значит, достаточное питание тканей, сохранность и согласованность работы внутренних органов, мышц, сухожилий и костей.

Ци, или Жизненная сила

Ци — это китайское название жизненной энергии, или жизненной силы. Японцы обозначают ее термином *Ки*, а в Йоге она называется *Праной*. Понятие жизненной силы, циркулирующей в воздухе, растениях, животных и в человеческом организме, существовало уже в самых древних культурах. Это и есть энергия, которая обнаруживается во всех формах материи и концентрируется в живых организмах, «жизнь вне атома».

С понятием жизненной силы мы встречаемся также в трудах прославленных европейских врачей XVI и XVIII веков Парацельса и Месмера, но в западной медицине со временем этот термин утратил свое значение.

Австрийский врач Вильгельм Райх, впоследствии эмигрировавший в США, первым и нашем столетии возродил понятие жизненной энергии. Он обнаружил жизненную энергию в результате собственных научных исследований и назвал ее «энергией Оргон». Однако производство и продажа аккумуляторов «энергии Оргон» привели к публичному сожжению книг Райха на улицах городов США и к тюремному заключению их автора. В то же самое время в России проводились опыты с «биоплазмой» (жизненной силой). Благодаря этим исследованиям стало возможным получение фотографий, запечатлевших энергетические поля живых организмов. Явление было названо эффектом Кир-лиан.

Более трех тысячелетий тому назад в Индии и Китае были разработаны системы лечения и медитации, направленные на усиление жизненной энергии у людей с целью профилактики и лечения болезней. Китайцы выделяли различные виды жизненной силы, или *Ци*.

Для более глубокого понимания нам потребуются еще два важных понятия, связанных с энергией *Ци*, — *Ши* и *Сю*. *Ши* означает полноту или избыток энергии, что в большинстве случаев вызывает такие симптомы Ян, как воспаление, острая

боль и лихорадка. Сю означает истощение или недостаток энергии и проявляется в симптомах *Инь*: озноб, хроническая боль и отеки. С помощью упражнений для меридианов, описанных в этой книге, можно устранить избыток или недостаток энергии *Ци* и привести ее в равновесие в различных меридианах и соответствующих им органах. Благодаря этому укрепляется здоровье и улучшается самочувствие.

Китайская традиция различает приобретенную *Ци* и врожденную *Ци*. Врожденную *Ци*, которую также называют *Наследственной Энергией*, человек получает от своих родителей и других предков («Энергия Предков»). Хранителями этой энергии являются почки.

Наследственная Энергия нужна для формирования *Ци*, которую человек получает из воздуха и пищи. Основная Энергия (*Чжан Ци*) вырабатывается в Среднем Обогревателе из *Ци* воздуха и пищи. Средний Обогреватель — это печь, а Наследственная Энергия — дрова. *Чжан Ци* поднимается к грудной клетке, питает Сердце и Легкие, усиливает дыхание и кровообращение и делится на *Юн Ци* и *Вэй Ци*. *Юн Ци* — это *питающая Ци*. Ее функция состоит в питании организма и обеспечении его целостности. *Вэй Ци* *защитающая энергия*. Она охраняет организм от внешних болезнетворных факторов.

Пять Стихий

В даосском учении о Пяти Стихиях, относящихся к природным силам, подробно описана связь между стихиями, телом и духом. Работу стихий и законы, которым они подчиняются, можно наблюдать во всех явлениях природы, включая и человеческое существование.

Западная цивилизация сформулировала физические законы природы. Но они применимы только к тем явлениям, которые можно измерить, и не распространяются на сферу эмоций, мыслей, мечтаний и интуиции. В результате нашу культуру часто оценивают как одностороннюю. Более того, наши знания о материальном мире могут быть глубокими, точными, разнообразными, а о мире духовном ограниченными и запутанными. Иногда мы даже не осознаем узости нашего мышления. Изучение *И Цзин* («Книга Перемен»), духовного мира тибетских лам, представлений японских мастеров дзэн или шаманов Америки показывает, что существуют понятия, находящиеся за пределами психологических и религиозных знаний западной цивилизации.

В древнем Китае законы природы были сформулированы так, что объясняли явления как материального, так и духовного мира, и устанавливали связи между ними. Разделения на мир материальный и нематериальный не произошло, по крайней мере, в нашем понимании этого вопроса. В то далекое время мир воспринимали как взаимодействие духов, демонов, сил природы.

Во все времена, когда люди «не были защищены техникой», они боялись сил природы и преклонялись перед ними: летней жарой, приносящей засуху, тайфунами, приливами и отливами, гневом богов в грозу. Обычно просили духов-хранителей и задабривали демонов. Обожествлялись земля и огонь, небо и вода. Для того, чтобы выжить, необходимо было

понимать их знаки.

Люди собирали факты и изучали опыт предыдущих поколений, Они наблюдали за циклами жизни, ходом звезд и изменениями погоды. Они оценивали эти природные явления и связывали с жизнью человека, его мыслями и чувствами, снами и болезнями.

Именно из этих наблюдений родилось учение о *Дао*. *Дао* означает «то, что нельзя назвать». Из него рождается все. У него нет направления, нет воли, нет цели. Вот что такое *Дао*. Из *Дао* возникли противоположности: *Инь* и *Ян*, земля и небо, материя и энергия. *Пять Стихий* рождены из *Инь* и *Ян*. Стихии приносят силу, создают, защищают и разрушают мир.

Важно попятть, что китайский термин «стихия» имеет не такое значение, как наш. Китайцы определяют стихию не как материальную субстанцию, а скорее как силу — особое свойство вселенной. Этот термин относится в целом к законам природы и ее основным принципам. Стихии расцениваются как переходные фазы разнообразных проявлений *Ци*, как энергетические состояния, вновь и вновь повторяющиеся. Китайские представления о переходных фазах и энергетических состояниях удивительно соответствуют современным открытиям в физике, особенно теории энергетических полей, квантовой механике и принципу неопределенности Гейзенберга. Выдающиеся ученые Нильс Бор и Фритьоф Капра заметили сходство между квантовой физикой и даосским учением о мире (см, Ф. Капра «The Tao of Physics»).

Согласно китайским воззрениям, *Пять Стихий* проявляются во всех явлениях космоса: пространстве и времени, звездах, климате, временах года, существовании растений и животных, минералах и горных породах и, наконец, в человеческих жизнях. Органы и ткани живых существ, а также их восприятия, ощущения, эмоции и психические возможности тесно связаны со стихиями. Стихии поддерживают равновесие друг в друге, создают друг друга, переходят и блокируют одна другую. Если энергетические уровни стихий не уравновешены, то у людей возникают дискомфорт и болезни, а в обществе - волнения, революции, войны.

Когда стихии уравновешены и сильны, мир обретает гармонию, здоровье, красоту и милосердие.

Читая о *Пяти Стихиях*, нужно периодически обращаться к

приложению «Классификация *Пяти Стихий*», помещенному в конце книги.

Часть 2



Дерево

Стихия Дерева

Сила Дерева проявляется утром на востоке, в рождении и в любом начинании, в свежести ветра, весной. В китайской традиции стихии образуют цикл (подробное описание циклов стихий приведено в части 7). Дерево — первая стихия цикла. Ее называют «молодой Ян». В организме человека Дерево проявляет себя в Печени и Желчном Пузыре, в мышцах и сухожилиях, в глазах и слезной жидкости.

Печень и Желчный пузырь создают эмоции, которые связывают с Деревом; раздражительность, гнев, ярость, бешенство. Дерево приносит желание движения и роста. Оно стимулирует творческие процессы — планирование и принятие решений, сообщает стремление к новым горизонтам, проектам и открытиям. С Деревом ассоциируется зеленый цвет.

Ключ к пониманию этой стихии виден в деревьях. Корни дерева уходят в землю так же глубоко, как его ветви стремятся к небу. Дерево питается водой и минеральными веществами, получая их через корни. Оно растет ввысь, его ветви тянутся во всех направлениях. Дерево символизирует рост во всех направлениях: вверх и вниз, в направлении запада и востока, севера и юга. Дерево — это символ мощной энергии. Осенью и зимой оно уходит в себя и накапливает силы для следующих весны и лета, для нового цикла роста.

Дереву поклонялись многие древние народы. Китайцы и кельты, например, считали, что в деревьях живут духи. В германских племенах существовал культ дуба. Ессеи (религиозное течение в Древней Иудее) изображали человека в центре дерева жизни: человек располагался между небом и землей и был соединен с ними энергетическими линиями, похожими на силовые линии магнитного поля. Фигура человека нарисована в позе медитации.

Верхняя часть тела человека подобно ветвям стремится вверх, а нижняя часть, как корни, врастает в землю. На этом рисунке показано и расположение внутренних органов. Органы

пищеварительной и мочеполовой систем располагаются в нижней части тела и представляют земное начало. Легкие, сердце и мозг, расположенные в верхней части, связывают человека с небесной силой. Органы Древа — печень и желчный пузырь — изображены в центре тела, объединяя небо и землю. По-видимому, связь между печенью и деревом отмечали не только китайцы.

Печень является органом *Инь* и принадлежит стихии Древа. Она заключает в себе энергию *Инь* Древа: способность планировать и понимать проявления жизни на материальном, духовном и интеллектуальном уровнях. Именно Печень создает силу воображения, энергию созидания, что выражается в росте. Печень — это изобретатель, первооткрыватель, новатор. От нее зависят наши способности к стратегическому планированию. Благодаря Печени каждая новая идея расширяет наши горизонты. Мы рискуем и идем навстречу неизвестному. Мы растем.

Когда стихия Древа находится в равновесии, человек способен видеть, что природа реализует громадный план, где у каждой вещи свое место и своя роль. Все происходящее, даже то, что кажется малым и незначительным, является частью общего полотна событий.

Космический план воплощается за пределами нашего воображения, поэтому мы часто постигаем связь и внутреннее значение цепи происходящих событий только много лет спустя. Пока мы доверяем космическому плану, мы сохраняем глубокую связь с миром. Мы растем вместе с окружающим миром, а не вопреки ему.

Органом *Ян* стихии Древа является желчный пузырь. Желчный пузырь заключает в себе энергию *Ян* этой стихии. Он отвечает за нашу способность принимать решения и отстаивать свои потребности в реальном мире. Печень можно сравнить с архитектором, который проектирует дом, а желчный пузырь — со строителем, принимающим решения, необходимые для того, чтобы дом стал реальностью. Функции обоих органов тесно связаны. Без общей, всеобъемлющей идеи решения, принимаемые изо дня в день, бессвязны и бессмысленны. В то же время, грандиозные планы не стоят ничего, если их нельзя воплотить в жизнь.

Если планирование становится сухой бюрократической

рутиной, то оно не только не приведет к росту, а скорее всего принесет лишь вред. Жесткое и неповоротливое планирование на языке *Пяти Стихий* имеет название «сухого Дерева», потому что ломается при минимальном давлении. Чтобы дерево росло, в нем должны течь живые, здоровые соки.

Для осуществления любого проекта необходимо сделать определенные шаги. Мы должны превозмочь себя и вызвать к жизни то, что нам необходимо. Теперь становится более понятным, почему мышцы и сухожилия относятся к стихии Дерева.

Когда на пути нашего роста возникают препятствия, мы ищем выход для самовыражения и начинаем сердиться, если не находим его. Гнев и агрессивность говорят о том, что энергия жизни у нас блокирована снаружи или изнутри. В теории *Пяти Стихий* гнев и агрессивность рассматриваются как положительные эмоции, помогающие преодолевать трудности, задерживающие рост. Выражение гнева и агрессии показывает, что стихия Дерева здорова. Раздражительность, ярость и ненависть говорят об отсутствии равновесия в стихии Дерева.

Ярость и бешенство можно рассматривать как неопределенные формы агрессии людей, выражающиеся словами, жестами и действиями. Многие люди, охваченные постоянной яростью, не могут самостоятельно распознать и выразить внутренний конфликт.

Такие люди в детстве не научились выражать свои потребности, их ярость копилась годами. Ярость — это бессмысленный гнев, вышедший из-под контроля. Бешенство и ярость, как правило, ведут к поведению, разрушающему личность. Если ярость удерживается внутри человека и не может найти выход, она продолжает кипеть под холодной и вежливой маской. Ярость или бешенство, прорвавшиеся наружу, как известно, очень опасны. Вновь и вновь повторяются случаи, когда внешне благополучные и разумные люди в порыве отчаяния совершают убийство или самоубийство.

Гнев отличается от ярости. Гнев — это энергия, которая движется в верхней части тела. Гнев более целенаправлен, а потому его гораздо проще выразить, чем ярость. Гнев помогает нам преодолевать препятствия на пути реализации наших планов. Когда есть реальная причина гнева, говорят о

«праведном гневе». Широко известной иллюстрацией этого является сцена из Ветхого Завета, Моисей спускается с горы Синай, где Богом ему были даны Десять Заповедей, и видит свой народ танцующим и поклоняющимся золотому тельцу. Как известно, Моисея охватил праведный гнев, и это имело важные последствия для дальнейшего развития иудаизма.

Досада и раздражение тоже приписываются стихии Дерева. Эти эмоциональные энергии циркулируют в верхней части тела, но, в отличие от гнева, они являются знаками эмоционального процесса в подсознании. Энергия еще не сфокусирована. На языке *Пяти Стихий* это выражено так: «Дерево, плоды которого еще не собраны».

В китайской медицине неистовство, гнев и ярость рассматриваются как выражение *Ян* стихии Дерева. Холерический темперамент, постоянная раздражительность, беспричинная вспыльчивость означают состояние *Ши* желчного пузыря (состояние полноты *Ци* желчного пузыря), которое может проявлять себя сильной головной болью в области висков или темени. Длительное пребывание в состоянии *Ши* желчного пузыря (длительная, но не выраженная ярость) ведет к подъему артериального давления или развитию желчнокаменной болезни.

Недостаток энергии *Ян* в стихии Дерева приводит к подавлению ярости, сарказму, цинизму, горечи, неспособности испытывать гнев. Это выражается в апатии, вялости, покорности и депрессии. Так происходит, когда в стихии Дерева слишком много энергии *Инь* вследствие сверхактивности *Инь* в печени или недостатка *Ян* в желчном пузыре.

Глубокая горечь у людей, смертельно разочарованных в жизни, является результатом постоянных крушений надежд и невозможности реализовать себя на протяжении многих лет. Такое состояние свидетельствует о давно существующем дисбалансе в стихии Дерева. Ирония, сарказм и цинизм обнаруживаются у тех, кто, часто еще в детстве, потерял способность легко общаться и эффективно взаимодействовать с другими людьми. Этих людей зачастую можно назвать жертвами строгого интеллектуального или даже пуританского воспитания, запрещающего выражать эмоции и вступать в близкий контакт с окружающими.

Апатия, покорность и депрессия показывают, что человек перестал ставить перед собой цели. Такое состояние возникает из-за постоянных неудач. Человек, не способный действовать независимо и доводить дело до конца, быстро сдается. Нередко это приводит к алкоголизму и наркомании, разрушающим печень. В китайской традиции печень называют «Домом Варвара», или «Домом Души». Душа становится вялой и безразличной. Алкоголь способствует сохранению состояния, в котором нет места новым надеждам.

Депрессия и покорность являются следствием отсутствия порядка в стихии Дерева. Человек не умеет следить за происходящими событиями. У него нет планов (недостаток *Ци* в печени) или, наоборот, у него достаточно желаний и идей, но он не может их реализовать (недостаток *Ци* в желчном пузыре). Так как *Ци* в организме движется от Печени к меридиану Легкого, то недостаток *Ци* в печени в конце концов приводит к истощению *Ци* в легких, что становится причиной учащенного дыхания и сутулости.

Если в течение многих лет такие чувства, как ненависть или ярость не находили выхода, не были направлены на достижение конкретных целей, то агрессия обрушивается на свой собственный организм. Как следствие этого развиваются подагра, ревматизм, полиартрит и другие болезни, основными проявлениями которых являются мышечные и суставные боли, нарастающее ограничение в движениях.

В наше время все более распространенными и разнообразными становятся аутоиммунные заболевания. При этом организм начинает выработку антител, разрушающих собственные ткани. Эти болезни также могут именоваться аутоагрессивными. Они развиваются годами и десятилетиями, являются хроническими болезнями и чаще встречаются у женщин.

В патриархальных культурах у женщин меньше «пространства для движения» и возможностей самовыражения, чем у мужчин, особенно когда необходимо реализовать идею или дать выход гневу. В западной медицинской практике при этих болезнях обычно назначается симптоматическое лечение. Оно, как правило, недостаточно эффективно и не может предотвратить инвалидизацию человека.

Итак, в учении о *Пяти Стихиях* гнев и агрессивность

рассматриваются как основной положительный импульс, как энергия Дерева. Слово «агрессия» происходит от латинского глагола *aggredi*, что значит «пытаться повлиять на что-либо или на кого-либо». Если нормальное желание повлиять на что-то или попытка убедить кого-то встречают препятствие, это приводит к появлению определенных эмоций, а на физическом уровне — к скованности мышц. Мышечное напряжение появляется в области шеи, спины, плеч и рук. Накопленная агрессия становится одной из основных причин головной боли, боли в шее и в спине.

Рост Дерева происходит во всех направлениях. Если пространства и питания достаточно, Дерево вырастает симметричным. Координация и симметрия — это базовые характеристики данной стихии в природе и в жизни человека. Причины многих болезней, симптомы которых проявляются только в одной половине тела, или болезней, для которых характерна недостаточная согласованность в работе органов, можно найти в нарушениях стихии Дерева. Очень часто дисбаланс в стихии Дерева можно определить по асимметрии лица или тела или по значительной разнице остроты зрения глаз.

Поскольку Дерево управляет циклами роста, то отсутствие баланса в этой стихии вызывает нарушения роста, нерегулярные или болезненные менструации, преждевременные роды или рак. Существуют и другие следствия дисбаланса этой стихии: глазные болезни и нарушения зрения. Нарушения зрения включают чаще близорукость и астигматизм. Бывает и дальновзоркость, но она возникает в более старшем возрасте. Характерны также головная боль в височных и теменных областях и высокое артериальное давление.

В психиатрии и неврологии отсутствие равновесия в стихии Дерева проявляется в виде шизофрении и некоторых форм эпилепсии. Одним из проявлений шизофрении является раздвоение личности. Основная роль Дерева заключается в восстановлении психического, духовного и физического равновесия, скоординированной работе правого и левого полушарий мозга.

От нарушений координации работы левого и правого полушарий мозга люди нашей культуры страдают в меньшей

степени. Это проявляется только в увеличении числа людей, нуждающихся в психотерапии и приеме сильных успокаивающих средств. Наша система обучения развивает главным образом левое полушарие мозга. Как следствие этого, в последние десятилетия многим людям становится все труднее и труднее достичь гармонии между рациональным мышлением и интуицией, мыслью и фантазией, логикой и творчеством.

На развитие эпилепсии оказывают влияние несколько стихий. В большинстве случаев эпилепсия возникает из-за нарушения связи между Огнем и Водой. Если в человеке стихия Воды ослаблена, она не может погасить Огонь (см. Часть 7 «Четыре Цикла»), и в некоторых стрессовых ситуациях пламя Огня устремляется слишком высоко. В результате возникает эпилептический припадок, который является не чем иным, как «коротким замыканием» в мозге.

Связь эпилепсии со стихией Древа состоит в схожести между вспышкой темперамента и эпилептическим припадком, а также глубоким духовном процессе, происходящем в мозге во время припадка. Понять это в состоянии, может быть, только шаман. Я хотел бы указать, что многие проводцы и пророки, например, Моисей, страдали эпилепсией или обнаруживали похожие симптомы, находясь в состоянии транса. Многие древние культуры считали эпилепсию святой болезнью, позволяющей душе проникнуть в сферы, близкие к сферам будущего.

Список заболеваний и нарушений, связанных со стихией Древа, показывает огромную важность этой стихии не только для диагностики и лечения, но и для лучшего понимания многих недугов, порожденных цивилизацией: мигрени, нарушений менструального цикла, глазных болезней, артериальной гипертонии.

Представители западной медицины, вероятно, не вполне уяснили природу аутоагрессивных заболеваний. В их развитии важную роль играют стихия Земли и стихия Древа. По этим же причинам могут развиваться и инфекционные болезни. Лечение нарушений в стихии Древа сложно, потому что Древо — стихия ипохондрическая. Когда не разрабатываются планы и не принимаются решения, жизнью правят смятение и немощь. Симптомы исчезают и появляются, и кажется, будто они путешествуют из одной части тела в другую. Слабая

конституция и весенние обострения говорят о нарушениях в стихии Дерева, поскольку весна — это время пробуждения сил Дерева.

Когда стихия Дерева находится в равновесии, наступившая весна приносит новые интересы и цели, новую энергию. И наоборот, если стихия Дерева «истощена», вместе с весной приходят усталость и депрессия. Статистические данные показывают рост количества самоубийств в весеннее время. С помощью лечения в соответствии с учением о *Пяти Стихиях* возможно восстановить равновесие и обеспечить новый рост. Если вы сможете сохранить жизненную энергию, полученную весной, пронести ее через летнюю жару, период созревания плодов поздним летом, осенний урожай и зимний покой, то прорастут семена, готовые к новому циклу развития.

Работа *Пяти Стихий* проявляется не только на физическом, психическом и духовном уровнях человека. Ее можно наблюдать и в области межличностных отношений в разных культурных и социальных структурах. Культурные, национальные и социальные системы создают структуры, аналогичные человеческому организму, где человечество уподобляется центральной нервной системе. Эта аналогия ясно показывает, как легко развал одной части этой гигантской «центральной нервной системы» грозит благополучию всего организма.

Тяжелые последствия нарушения равновесия в стихии Дерева можно наблюдать в Европе, Северной Америке и в Японии. В этих странах с высоко развитой промышленностью существует раскол в отношениях со стихией Дерева. На языке *Стихий* это явление описывается следующим образом: очень сильное, застенчивое Дерево-Ян выставлено против слабого, недокормленного, сбитого с толку Дерева-Инь.

С одной стороны, эти страны успешно «расширились» в течение долгого периода времени. Они разработали новейшие технологии, создали мощные вооруженные силы и распространили свои религиозные убеждения. Они смогли навязать свою волю и свою точку зрения миллионам людей. Эти культуры подарили миру много изобретений и открытий. С другой стороны, грустно быть свидетелем растущих опасностей, которые, подобно чуме, угрожают жителям больших городов этих развитых стран. Между тем так

явственны путаница и отсутствие направления во всех дискуссиях об экологии, вымирании лесов и ядерном оружии.

Дискуссии рожают множество идей, но, видимо, человеческое общество еще не готово их воспринимать. Способность предвидеть и объяснить связь явлений во вселенной у некоторых людей, кажется, больше не вызывает уважения и поэтому не развивается. К предсказателям относятся с недоверием. Сократа и Христа отравили и распяли. Других не понимали, прятали в тюрьмы, заставляли молчать, возводили на эшафот. Нам известны бесчисленные примеры этого: ведьмы и колдуны в средние века, Парацельс, Франц Антон Месмер, Георг Бюхнер, Фридрих Ницше, Зигмунд Фрейд, Вильгельм Райх, Ганди и доктор Мартин Лютер Кинг — и это только малая часть списка имен.

Между тем в других культурах необычное поведение провидцев и пророков даже поощряли. Им было дано право критиковать правителей. В средние века это было позволено только придворным шутам. В нашей же культуре высмеиваются и мудрые люди, и шуты.

Предвидение — это сила Дерева. Обычно до того, как что-то новое обретет четкие формы, царят хаос, растерянность и смятение. В других культурах к выходкам шутов относятся снисходительно, а их мудрость уважают. Наши связи с Деревом проявляются в отрицательном отношении к агрессии. С одной стороны, в христианском учении агрессия описывается как грех и зло. В сфере межличностных отношений о громко сказанном слове или резком жесте судят негативно. В детстве естественное выражение игривой агрессии подавляется. С другой стороны, среди нынешних и ранее существовавших культур западная является одной из самых агрессивных. Нет необходимости описывать размах разрушений, причиненных этой культурой.

Подавление агрессии в отношениях между людьми привели к накоплению огромного количества ярости и неистовства, которые периодически проявляются на общественном и национальном уровнях. Итак, мы оказались в парадоксальной ситуации, когда лидеры индустриального мира говорят о безопасности и порядке, а вместо этого порождают разрушение. Они несут прогресс другим культурам и тем самым их разрушают.

Многие научные теории, касающиеся агрессии, не принимают во внимание тот эффект, который она производит на национальном и культурном уровнях. По-видимому, мы недостаточно хорошо понимаем, что такое агрессия. Агрессия для нас — это «слепое пятно». Традиционная психология рассматривает ее как нарушение, как патологию, которая требует лечения.

В западной культуре распространено и другое мнение: агрессивность должна быть преобразована в любовь и мир. Это, конечно, идеальный вариант. Но он возможен только в том случае, если гнев выходит надлежащим образом и превращается в радость и любовь естественным путем. Мы наблюдаем это явление у детей: после драки они очень легко мирятся. Если же гнев подавляют, а люди стараются быть добрыми и вежливыми, то истинные чувства уступают место противоестественному поведению. В результате развивается ложная духовность, при которой вдохновение и творчество незаметно исчезают, а личность разрушается.

Другая причина негативного подхода к агрессивности заключается в ее близости к сексуальности. Как показывают исследования антропологов Маргарет Мид и Вильгельма Райха, сдерживаемая агрессивность идет рука об руку с подавленной сексуальностью. Здоровое агрессивное поведение — это условие здорового сексуального поведения, а нормальное сексуальное поведение взаимосвязано со здоровым агрессивным поведением.

Эта связь запечатлена в китайских рисунках: Дерево простирает свои ветви во всех направлениях, его рост ничто не сдерживает. Если вы любите кого-то физически, духовно или интеллектуально, вы стараетесь проникнуть в пространство этого человека. Когда вы обнимаете другого человека, пространство, в котором вы находитесь, расширяется. Это простое явление мягкого расширения собственного пространства и связи с другим человеком и есть любовь, принадлежащая стихии Дерева.

Противоречия со стихией Дерева, возникающие у западной культуры, проявляются и здесь. С одной стороны, любовь ценится очень высоко, а с другой, она отделяется и отграничивается от физического начала человека. На путях выражения любви появляется масса условностей. Призыв

шестидесятих годов «Занимайтесь любовью, а не войной!» звучит в настоящее время как некультурное и аморальное утверждение, даже как провокация.

Интересно, что слово «любовь» редко встречается в древних китайских текстах. В «Книге Перемен» нет гексаграммы, представляющей идею любви. Там есть Мир, Восприятие, Творчество, Пробуждение, Мягкость, Спокойствие, Утонченность, но наше понятие «любовь» не встречается. Его можно найти только в современных комментариях «Книги Перемен».

В древнем китайском тексте *Да Цзуань* написано:

«Человек становится подобным небесам и земле, он не противопоставляет себя им. Его мудрость охватывает все явления, и его разум упорядочивает весь мир. Его влияние распространяется на всё, но он не позволяет себе чем-либо увлечься. Он полон радости небес и знает дороги судьбы. Поэтому он свободен от волнений. Он доволен своим положением и искренен в своей доброте. Следовательно, он способен любить».

Физические и психологические упражнения для стимуляции развития Древа

Читая эту главу, вы уже, наверное, встретили сведения, которые ассоциируются с нашей собственной жизнью. Вероятно, вы уже спрашиваете себя, как эта информация может повлиять на ваши здоровье, чувства и отношение к миру.

Существует большая разница между чтением о технике бега и его благотворном влиянии на организм человека и самим бегом. Если вы находите время и силы для бега — это одно, если вы считаете, что ознакомления с теорией бега вполне достаточно — это совсем другое. Чтобы избежать только умственного понимания работы стихии, я предлагаю вам группу упражнений, которые позволят напрямую прочувствовать влияние стихий. С их помощью вы сможете осязать, слышать, чувствовать запах и вкус вещей, видеть сами вещи, которые печатное слово передать не может. В вашем организме произойдут изменения, которые отзовутся в ваших ощущениях и движениях. Они станут частью вашего существа.

Вопросы для самопроверки

Вопросы, предложенные в этой главе, связаны со стихией Древа. Ответив на них, вы определите, когда именно для вас необходимо описание «здорового Древа».

Найдите время, по крайней мере полчаса, чтобы спокойно и вдумчиво ответить на предложенные вопросы. Устройтесь поудобнее. Прочитайте вопросы, закройте глаза, и пусть вопрос проникнет в вас. Часто наше бодрствующее сознание готово дать быстрый ответ, правдивый только наполовину. Обратите внимание на первый пришедший вам в голову ответ и на парадоксальные ответы, которые, как иногда кажется, вовсе не соответствуют заданному вопросу.

Жизнь — это состояние, при котором сохраняется относительное равновесие между различными постоянно изменяющимися процессами. Небольшие отклонения от нормы типичны для жизни. Складывается впечатление, что мы всегда находимся между двумя полюсами. Если мы на какое-то время останавливаемся у одного полюса, *Инь* или *Ян*, мы удаляемся от другого, наш рост и развитие ограничиваются, а физическое

и душевное здоровье страдает. Примерами полюсных состояний являются бодрствование — сон, расслабление — активность, злость — нежность.

Вопросы, приведенные в этой главе, помогут вам узнать, в каком состоянии находится у вас стихия Дерева и есть ли нарушения ее баланса. Если вы постоянно раздражены и взрываетесь по любому поводу или, наоборот, не можете разозлиться, когда с вами действительно нехорошо обошлись, значит, в вашей стихии Дерева имеются нарушения. Приведу еще примеры. У вас имеются отклонения в стихии Дерева, если вы не можете прогнозировать, не выносите кислые продукты или, напротив, очень любите кислое, если вы моментально раздражаетесь и впадаете в истерику в ветреную погоду.

На эти вопросы нельзя ответить только «да» или «нет», и никто не скажет вам, сколько очков вы набрали. Отвечая на них, вы сами должны ощутить, насколько сбалансирована ваша стихия Дерева. Если у вас сложится впечатление, что она слишком сильная или слишком слабая, сделайте упражнения, которые описаны ниже, и вы восстановите потерянное равновесие. Если вы хотите ощутить изменения в стихии Дерева, выполняйте психологические и эмоциональные упражнения «Представление о будущем» и «Невыраженным гнев» несколько раз в месяц, а также упражнения, стимулирующие поток *Ци* в меридианах Печени и Желчного Пузыря, в течение трех педель (ежедневно).

- ◆ Как я чувствую себя по утрам?
- ◆ Как я чувствую себя весной?
- ◆ Как я чувствую себя в ветреную погоду?
- ◆ Есть ли у меня особое пристрастие или сильное отвращение к кислой пище?
- ◆ Имеются ли у меня заболевания печени и желчного пузыря?
- ◆ Сильные или слабые у меня мышцы?
- ◆ Люблю ли я двигаться?
- ◆ Занимаюсь ли я спортом?
- ◆ Есть ли у меня склонность к воспалению суставов и напряжению мышц?
- ◆ Чувствую ли я себя «парализованным» в некоторых ситуациях, но никак не проявляю этого, а потом не раздражаюсь этим?
- ◆ Как я выражаю гнев и раздражение?
- ◆ Как часто я подавляю гнев вместо того, чтобы взорваться?
- ◆ Часто ли я бываю ироничным или циничным?
- ◆ Есть ли что-либо в моей жизни, что вызывает у меня приятные чувства?
- ◆ Часто ли мной овладевает жажда мести?
- ◆ Ненавижу ли я кого-нибудь?
- ◆ Часто ли я бываю в плохом настроении или раздражаюсь?
- ◆ Всегда ли я достигаю поставленных целей?
- ◆ Есть ли у меня представление о том, как я хотел бы жить? Соответствует ли этому реальность?

- ◆ Хорошее ли у меня зрение?
- ◆ Как я действую в необычных ситуациях?

Упражнения

Представление о будущем

Проведите вечер в одиночестве. Примите ванну, зажгите свет, наденьте удобную одежду. Найдите спокойное местечко, где бы вас никто не беспокоил и можно было бы расслабиться.

Лягте на спину, закройте глаза и примерно минуту дышите глубоко, как спящий ребенок. Теперь представьте себе, что вы путешествуете по фотографии своей жизни. Подробно нарисуйте, как бы вы хотели жить. Вообразите себя в мире, где нет никаких запретов и ограничений. Если бы добрая фея могла вам помочь воплотить свои желания, чем бы вы хотели заниматься? С каким партнером жить? Сколько времени вы хотели бы уделять себе и своим личным интересам? Какими бы были ваши отношения с другими людьми?

Не позволяйте себе отвлекаться на негативные мысли или критику. Долой сомнения, цинизм и недовольство! Каждая мысль может претвориться в реальность, но ей нужно дать время, чтобы она «пустила корни» и развилась.

Лучшие месяцы для этого упражнения — февраль или март, но его можно выполнять и в другое время года, особенно перед принятием каких-либо важных решений. Ваши представления укрепятся, если их описать на бумаге или в дневнике, и затем почаще визуализировать в мельчайших деталях.

Невыраженный гнев

Если вам трудно выразить свой гнев в присутствии посторонних, попробуйте выполнить следующее упражнение.

Закройтесь в комнате или найдите место на открытом воздухе, где вам не будут мешать. Предстаньте себе конкретную ситуацию, когда вам не удалось дать выход своему гневу. Вообразите себе человека, с которым вы находитесь в конфликте, в виде подушки. Открыто и резко выразите свое отношение к нему, словно он стоит прямо перед вами. Позвольте себе стать сильным, повысьте голос, кричите, примените физическую силу. Можете немного преувеличить свои чувства, вживаясь в конкретную ситуацию.

Повседневное раздражение

Попробуйте несколько дней вести себя агрессивно. Создавайте ситуации, которые вызывают в вас гнев, ищите встречи с

людьми, которые буквально заставляют вас раздражаться. Энергично выражайте свой гнев. Понаблюдайте за собой и выражением своего гнева. Отметьте реакцию других людей — такова ли она, какой должна быть по вашему мнению?

Я знаю, что это не просто. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы снять автоматизм поведения, которое вы реализуете в трудных ситуациях. Если вам вообще бывает трудно разозлиться, то это упражнение особенно полезно. Вы «упражняете» твердость реакции для того, чтобы ваша реакция всегда была правильной в реальных ситуациях. Когда бывает особенно трудно, существует много причин, чтобы вообще не раскрывать рта.

Если вы принадлежите к «горячим» людям, данное упражнение будет полезным для создания моделей вашего поведения в гневе. Если вы сознательно определите ситуацию для проявления гнева, то начнете контролировать свою агрессивность, а модель поведения в гневе изменится. Осознанность преобразует автоматизм эмоциональной реакции.

Движение

Физические упражнения улучшают дыхание и усиливают стихию Дерева. Этому способствуют также тяжелый физический труд и занятия каким-либо видом спорта. Особенно укрепляют слабую стихию Дерева боевые искусства (дзюдо, карате, айкидо), одновременно препятствуя набору лишнего веса.

Упражнения для Меридианов Желчного Пузыря и Печени

Всем известно, как у нас обстоят дела с гимнастикой и вообще с физическими упражнениями. Мы скорее думаем о них, чем действительно выполняем. Но если вы на самом деле хотите усилить какую-либо стихию, следует ежедневно выполнять упражнения для отдельных меридианов, соответствующих той или иной стихии, не менее чем в течение трех недель.

Через три недели оцените воздействие упражнений на ваш организм, психическое и эмоциональное состояние. После этого решите, стоит ли выполнять эти упражнения в течение

трех месяцев. При регулярных занятиях вы будете ощущать растущую силу Дерева в организме, которая проявится в повышении решительности и трудоспособности, а также существенном улучшении зрения.

Для каждого органа ниже приводится по два упражнения. Они усиливают поток энергии *Ци* через данный орган и соответствующий ему меридиан. Таким образом эти упражнения оказывают благотворное влияние на физическое, эмоциональное и душевное состояние человека, связанное с этим органом.

Первое упражнение заключается в принятии определенной позы в сочетании с визуализацией соответствующего меридиана. Оно также помогает развить в себе чувство данного органа и стихии. Второе упражнение активизирует поток энергии *Ци* по данному меридиану.

Укрепление Ян-Дерева: Поза Желчного Пузыря

Поза, показанная на фотографии, демонстрирует базовое представление о Желчном Пузыре в Китае. Она символизирует дух начинаний, стремление к новому и принятию решений. Она отображает жизнь как «путь» и подчеркивает значимость активного движения по этому «пути».

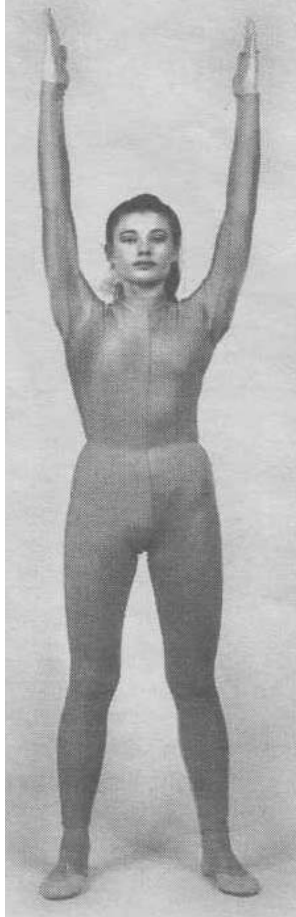
Поза на фотографии показывает вам путь Меридиана Желчного Пузыря. Представьте себе красный или оранжевый поток энергии шириной четыре сантиметра, который начинается у правого глаза и течет к ноге. Это и будет меридиан. Усиьте образ меридиана на выдохе. Походите медленно назад и вперед, продолжая концентрировать внимание на прохождении меридиана.



Через две-три минуты повторите упражнение, представив меридиан с левой стороны.

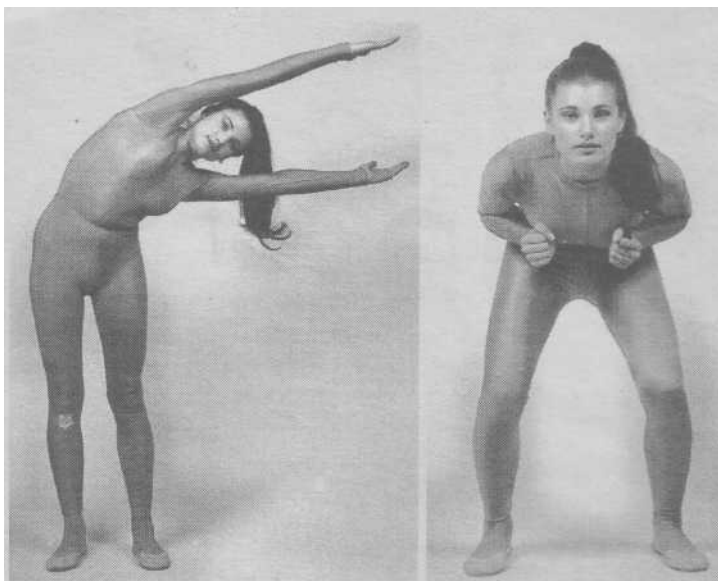
Активирование Меридиана Желчного Пузыря

Поставьте стопы параллельно на ширину плеч. Плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела. Колени слегка согнуты.



Поднимите руки вверх над головой, ладони направлены друг к другу.

Вдыхая, наклонитесь влево как можно ниже. Руки должны оставаться прямыми. Наклоняясь, держите тело ровно, не сутультесь, смотрите прямо перед собой. Пусть вес правой руки растягивает правую сторону туловища так, чтобы у вас возникло ощущение натянутого лука.



Выпрямитесь. Сделайте интенсивный выдох. Сожмите руки в кулаки и резко их опустите, приняв наклонное положение со слегка согнутыми коленями.

Встаньте прямо. На вдохе повторите упражнение в правую сторону.

Выполните упражнение по 10 раз в каждую сторону.

Укрепление *Инь*-Дерева: Поза Печени

Эта поза способствует концентрации энергии Печени. Дерево — это рост, устойчивость, скоординированная сила и спокойная концентрация на важном.

Представьте свой Меридиан Печени в виде потока энергии, направленного от большого пальца ноги к груди. Усиливайте визуализацию потока с каждым вдохом. Оставайтесь в этой позе не менее минуты.

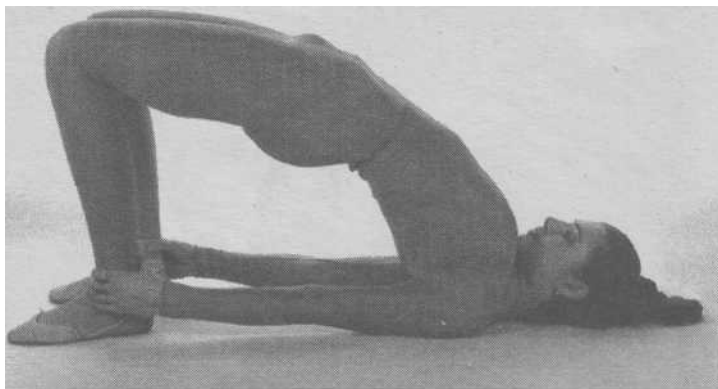
Повторите упражнение, стоя на другой ноге. Если вам трудно сохранить равновесие, это свидетельствует о вашей неуверенности в себе.



Активирование Меридиана Печени

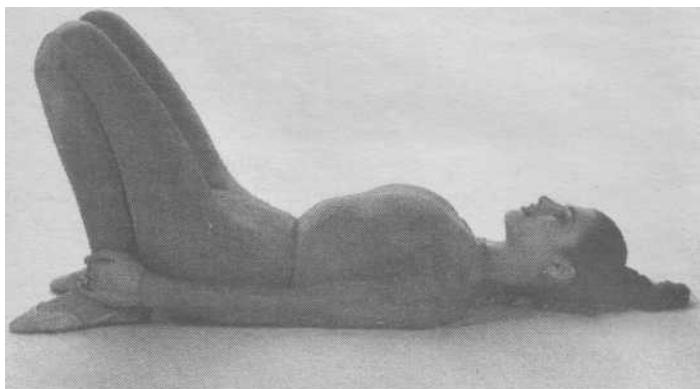
Лягте на спину. Согните ноги в коленях и обхватите их у лодыжек. Подошвы стоп не отрывайте от пола.

На вдохе поднимите бедра как можно выше над полом. На выдохе опуститесь на пол.



Повторяйте это упражнение в течение минуты. В последний раз поднимите бедра как можно выше и оставайтесь в этом положении. Напрягите ягодицы и мышцы живота. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Вытяните ноги, закройте глаза и почувствуйте свое тело.



Часть 3



ОГОНЬ

Стихия Огня

Сила Огня проявляется после полудня на юге, в тепле, во время цветения растений, летом, В цикле *Шэнь* Огонь следует за Деревом: дерево используют для создания огня (см. Часть 7, «Четыре Цикла»). Огонь получил название «Старый *Ян*». Огонь - это единственная из *Стихий*, присутствующая в четырех органах: в Сердце, в Тонкой Кишке, в Перикарде, или Правителе Сердца, и в Тройном обогревателе¹. Огонь проявляет себя в языке и речи. Он управляет кровеносными сосудами (капиллярами, артериями и венами). Пот является жидкостью Огня.

Природа Дерева — расширение, рост во всех направлениях. Сила Огня стремится вертикально вверх, из глубин земли к небу, от материального к духовному, от незнания к знанию, в направлении, противоположном силе тяжести. Огонь приносит веселье, смех, шутки, радость танца и способность видеть сущность вещей. Его цвета — алый и красный.

Социальная структура Древнего Китая отличалась строгой иерархией. Считалось, что общественный строй, в центре которого находятся император и его двор, обеспечивает сохранение наивысшей гармонии между небом и землей. В отличие от греческой философии, которая родилась из представлений о богах и законах природы, и от индийской философии вед, рассматривающей внутреннее «я» человека как сущность вселенной, китайская космология считает самым важным в жизни общественное устройство и этические правила: правильное поведение личности ведет к должному порядку в природе. Если общество, особенно император и его окружение, следует законам *Дао*, на землю не обрушатся ни наводнения, ни засуха, ни эпидемии, ни

голод, ни тайфуны. Именно это социально-мистическое понимание устройства вселенной укрепляло китайское общество.

Эта вера проникла и в китайскую медицину: человеческое тело подобно обществу, а его органы — слугам общества. Если человек выполнял свой гражданский долг, чтил предков, задабривал демонов и сохранял связь со *Стихиями* через свои органы, мысли и поступки, то болезни проходили мимо.

Первым органом *Инь*, принадлежащим стихии Огня, является Сердце. Его также называют Огненным Принцем, высшим правителем всех органов. Сердце — центр сознания, чувств и мыслей. *Инь Шэн*, дух Огня, правит сердцем. Китайский иероглиф «*Шэн*» переводится как «дух», «душа», «Бог», «божественный» и «всесильный». Значение этого иероглифа мы осознаем, когда говорим, что в ком-то присутствует дух.

Шэн имеет два вместилища. Нижнее вместилище - это сердце, в котором *Шэн* обеспечивает уравновешенность чувств, ясность и правдивость речи. Его верхним вместилищем является третий глаз, или *лобная чакра* (*чакра* на санскрите — термин, обозначающий энергетический центр), который располагается на пересечении зрительных нервов, куда *Шэн* приносит ясность мыслей и осознание направления движения жизни. Если все эти качества присутствуют в человеке, его *Шэн* могуществен и здоров. Это отражается в блеске и свете глаз.

Когда *Шэн* не хватает энергии, человек не может ясно мыслить или организовать свои мысли. В разговоре это проявляется неправильным произнесением шипящих, заиканием и другими дефектами речи. В эмоциональном состоянии взлеты чередуются с падениями, радостное возбуждение уже в следующую минуту может смениться желанием умереть. Возможны также различные формы истерии и депрессии. Расстроенный *Шэн* выражает себя в нервозности, страхе перед аудиторией, бессоннице и рассеянности. Эти симптомы вызваны нарушением стихии Огня.

Когда энергия Огня, находящаяся в сердце, слишком

активна, китайцы говорят, что это избыток *Ши*. Следствием избытка *Ши* являются словоохотливость, обильное потоотделение и нервное напряжение. Люди в таком состоянии считают, что они должны все взять в свои руки, должны все контролировать сами. Чаще всего они не способны позволить другим принять ответственность на себя. Это характерно для современной «болезни менеджера», которая часто приводит к болезням сердца. «Личность типа А» обычно страдает от высокого артериального давления и сердечных приступов. Это проявления *Ши* в сердце. Далее мы увидим, что этот дисбаланс обычно возникает как следствие дефицита энергии в стихии Воды.

Недостаток энергии Огня в сердце называют *Сю* — неполный, несовершенный. *Сю* приводит к таким нарушениям, как неспособность четко выражать свои мысли, немота, извращение вкуса. При этом поражаются и язык, и мозг.

Перикард — второй орган Янь, принадлежащий стихии Огня. Его называют Покровом Сердца, или Правителем Сердца. По китайской традиции Перикард «занимает пост» первого министра или канцлера Огненного Принца, защищает сердце, как замок защищает своего владельца. Его задача — уберечь Принца от бед и поражений, отдать приказание гражданам и чиновникам, во всем поддерживать Принца. В сферу человеческих отношений Перикард привносит способность быть щедрым к себе и другим, отдавать тепло и любовь, Правитель Сердца выражает себя через способность высказывать и получать недовольство, жалобы, критику и любовь от других. Когда эти качества в человеке развиты, он говорит искренне, он сердечен, нежен, дружелюбен, преисполнен энтузиазма. И наоборот, иногда мы говорим, что у человека холодное, каменное сердце и ограниченный ум. Серьезные формы воспаления Перикарда могут привести к так называемому «панцирному сердцу». Китайская физиология считает, что Сердце и Перикард также регулируют систему кровообращения. Соответственно, артерии и вены относятся к категории «ткань» Огня. Сердце, Перикард, кровеносные сосуды и все механизмы регуляции

кровообращения функционально едины.

В старых китайских текстах о Перикарде говорится как о Ян-Почке, В современной китайской медицине термин «Ян- Почка» относится к надпочечникам, в функции которых, кроме регуляции обмена веществ, входит контроль системы кровообращения и водно-электролитного баланса. Это означает, что в древности Перикард относили к стихии Воды, а в нашем веке Перикард стали считать вторым органом *Инь* стихии Огня. Надо помнить, что функции Ян-Почки и Перикарда тесно связаны и что Перикард занимает центральное место между Почкой и Сердцем, между Водой и Огнем, между верхним и нижним полюсами человека.

Для более глубокого понимания этого вопроса следует отметить, что китайцы различают в организме человека шесть энергетических пластов, каждый из которых поддерживается и регулируется двумя органами. Внутренний пласт, ядро нашего тела и личности, образован Почкой и Сердцем. Эти два органа создают вертикальную ось, основную полярность *Хары* и головы, противостояние Огня и Воды, верха и низа, Небес и Земли, Бога и Дьявола, Зевса и Гадеса, Юпитера и Плутона.

В Индии Шива, разрушитель, почитается так же, как и Брахман, создатель, или Вишну, хранитель. В Китае совершенно очевидно стремление к балансу между низом и верхом, правым и левым. Западная же цивилизация придает большее значение верхнему полюсу. Такое понимание привело к устремлениям только в одном направлении — «верх», «благо», «небеса» и, как следствие этого, к образованию понятия зла и ада. В западных культурах сфера Огня (любовь, язык и разум) ценится больше, чем глубины Воды (сексуальность, медитация и погружение в скрытые миры духа). Вдумайтесь в начальные слова Евангелия от Иоанна; «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог... В Нем была жизнь, и жизнь была свет человеков.»

Если Перикард находится в равновесии, он создает мост между Водой и Огнем, а мы в результате имеем удовлетворенную сексуальность, что приносит радость и

смех. Когда энергия *Ци* течет в Перикарде, мы чувствуем глубокую связь между любовью и сексуальным желанием, мы способны легко отдавать и принимать. В семидесятые годы в сфере сексуальной жизни наша культура обращала большее внимание на достижение физического наслаждения (функция стихии Воды), чем на требования духа. И только с приходом восьмидесятых, отчасти вследствие распространения СПИДа, союз между Водой и Огнем, любовью и физическим наслаждением вновь стал важным аспектом жизни.

Хотя и Сердце и Перикард — это два органа *Инь*, принадлежащих одной стихии, их задачи значительно различаются. Сердце ответственно за «внутреннее содержание». В его функции входит очищение мыслей, речи, формирование ответственности и мотивации. Это выражено в названии некоторых точек Меридиана Сердца. *Шэнмэнь* (Сердце 7) значит «Врата Духа», или «Врата Сознания». *Тонли* (Сердце 5) — «Связь с Внутренним». С другой стороны, Перикард ответствен за «внешнее содержание» и регулирует кровообращение. Холодные руки и ноги означают дефицит энергии в Перикарде. У человека с недостатком душевной теплоты в Перикарде не хватает энергии. Это касается и тех, кто не видит радости в сексе, и скупых, и тех, кому требуется время, чтобы смягчиться, и людей замкнутых, редко смеющихся.

Вследствие этого точки на Меридиане Сердца обычно используют для лечения неврологических нарушений, например, бессонницы, нервозности, истерии, маниакально-депрессивного психоза и эпилепсии. Их также используют при лечении пациентов с нарушениями речи и тех людей, которые не умеют слушать других. Воздействие на точки Меридиана Перикарда помогает при заболеваниях сердца, например, при стенокардии, тахикардии, аритмиях и сердечной недостаточности. Безусловно, использование этих точек при лечении заболевания имеет и психологический эффект.

Тонкая Кишка — это орган *Ян*, связанный с Сердцем. Функция Тонкой Кишки заключается в усвоении питательных веществ в процессе пищеварения. Тонкая Кишка обеспечивает всасывание питательных веществ в

кровь. Она же влияет на интеллектуальный уровень человека через восприимчивость к идеям. Дефицит энергии в Тонкой Кишке проявляется у человека, если он принимает знания, убеждения, верования других людей без переработки, то есть не «переваривая» их. Такой человек не способен выработать свою систему идей и верований. Это имеет и внешние проявления. Глаза и губы человека, усваивающего идеи, излучают прекрасную улыбку.

Тройной Обогреватель, по-китайски *Саньцзяо*, является вторым органом *Ян*, принадлежащим стихии Огня. Он связан с Перикардом. Тройной Обогреватель — это понятие, объединяющее различные функции тела и разума. Китайское учение говорит о *Саньцзяо* как о «трех горящих полостях» в организме: грудь (для дыхания), брюшная полость (для пищеварения) и таз (для выделения отходов и воспроизведения). В задачи Тройного Обогревателя входит координация работы этих трех полостей. Например, координация глубины и частоты дыхания во время пищеварения и полового акта, регуляции температуры и равновесия тела. Таким образом, китайский термин *Саньцзяо* объединяет различные центры регуляции головного мозга, в том числе и гипоталамические.

Тройной Обогреватель — самый сложный орган, и поэтому его легче всего вывести из равновесия. В классических китайских текстах он именуется министром иностранных дел Огня, защитником органов *Инь* и *Ян*, министром энергетики, предвидящим производство разных типов энергии *Ци* и гарантирующим ее распределение в организме.

Когда в человеке стихия Огня сбалансирована, лето приносит ему радость и исполнение всех желаний. Такие люди спокойны и уравновешенны. Они способны предвидеть будущие события. Они знают, когда говорить и когда хранить молчание. Радость, которую они испытывают, не бывает чрезмерной. Они могут быть лидерами, но всегда знают, в какой момент следует уйти на второй план. Их глаза излучают свет и радость. Им знакомы доброта и великодушие. У них хороший вкус.

Физические и психологические упражнения для «разжигания» Огня

Вопросы для самопроверки

Если Вы уже закончили упражнения для стихии Дерева, задайте себе следующие вопросы:

- ◆ Как я себя чувствую летом, в жару, на юге?
- ◆ Легко ли я потею?
- ◆ Как я говорю: слишком много или слишком мало?
- ◆ Четко ли я сообщаю о своих потребностях и идеях?
- ◆ Могу ли я быстро реагировать в неожиданных ситуациях?
- ◆ Внимательно ли я слушаю других или, в то время как другие говорят, я думаю о своем?
- ◆ Когда в последний раз я смеялся от всего сердца?
- ◆ В каких ситуациях меня покидает чувство юмора?
- ◆ Считают ли меня иногда человеком заносчивым, надменным и гордым?
- ◆ Воспринимают ли меня другие непреклонным и жестокосердным?
- ◆ Часто ли у меня бывают холодными руки и ноги?
- ◆ Очень ли серьезно я отношусь к своим обязанностям?
- ◆ Готов ли я доверять другим выполнение важных задач и принятие решений?
- ◆ Глубокий у меня сон, или я страдаю бессонницей?

- ◆ Есть ли у меня заболевания сердца?
- ◆ Знаю ли я, что для меня является самым важным в жизни?
- ◆ Упорно ли я пытаюсь управлять всем, что находится вокруг меня?
- ◆ Бываю ли я иногда счастливым, как маленький ребенок?
- ◆ Кого я люблю?
- ◆ Испытываю ли я хотя бы иногда глубокую радость, когда занимаюсь любовью?
- ◆ Говорят ли мне иногда другие, что мои глаза сияют радостью?

Упражнения для «разжигания» Огня

Смотрите на огонь

Идите в лес днем, разожгите костер. Сядьте у костра лицом к югу так, чтобы смотреть на огонь. Внимательно смотрите на пламя, пока не почувствуете, что почти ни о чем не думаете, а ваше сознание наполнилось огнем. Представьте, что пламя поглотило все ваши мысли и ваш разум. Наслаждайтесь этим состоянием в течение 15 минут.

Неглубокая медитация

Эта техника поможет привести ваше сознание в состояние покоя.

Поставьте свечу на расстояние около метра от себя. Смотрите, не мигая, на пламя. Дайте глазам отдохнуть и войдите в состояние, описанное выше.

Если хотите ощутить эффективность этого упражнения, выполняйте его один раз в день в течение двух или трех недель.

Медитация с зеркалом

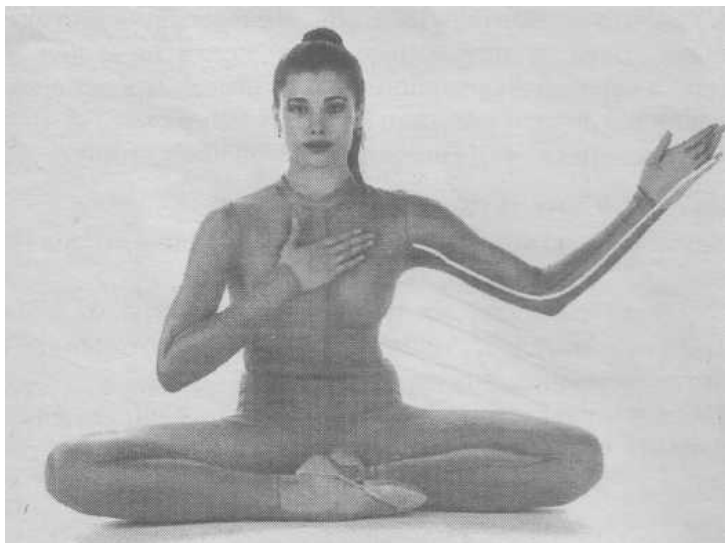
Сядьте поудобнее перед зеркалом и смотрите в свои глаза не менее получаса. Установите зеркало так, чтобы видеть свое лицо полностью. Через некоторое время вы увидите лица и образы, которые возникают как бы из-под вашего искаженного отражения. Скорей всего это произойдет, если вы медитируете при свете заходящего солнца или свечи.

Это упражнение можно выполнять и с партнером. Сядьте друг против друга на расстоянии полутора метров и смотрите друг другу в глаза не менее получаса. Лучше выполнять это упражнение с тем, кого вы любите. Оно может помочь также во время ссоры, когда слова уже бессильны.

Упражнения для Меридианов Сердца, Тонкой Кишки, Перикарда и Саньцзяо

Усиление Инь-Огня: Поза Сердца

Эта поза говорит сама о себе. Она демонстрирует прощение и отказ, простоту, ясность, способность быть королем и слу

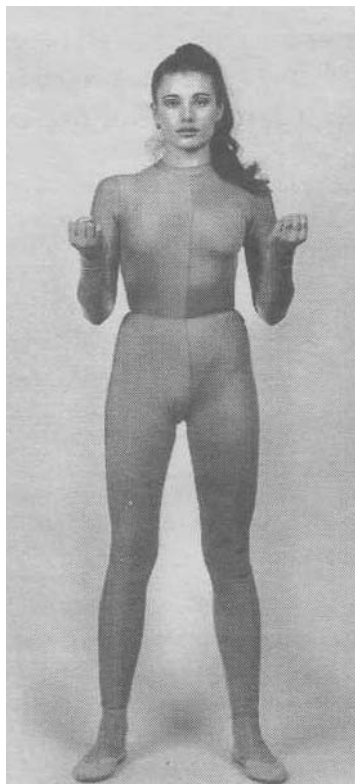


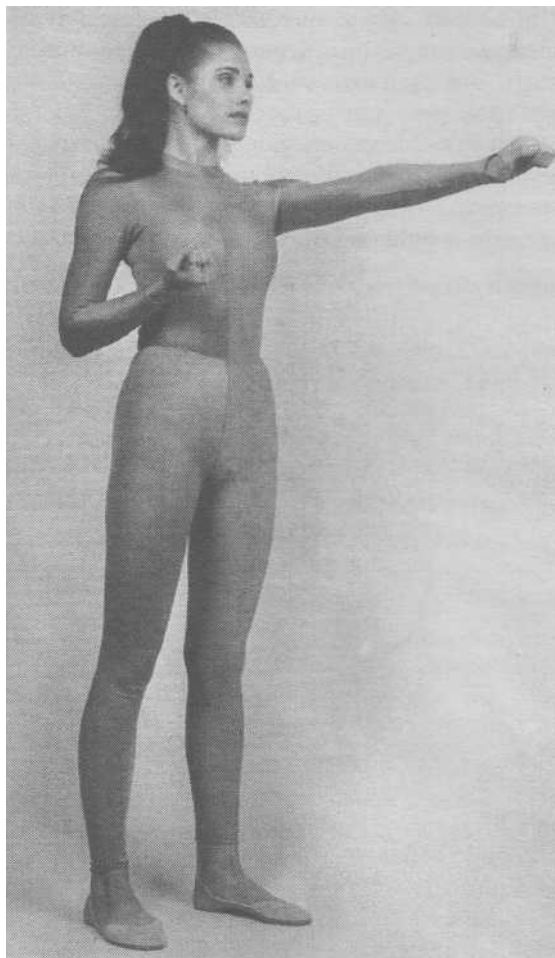
гой. Принимайте эту позу, когда вы в замешательстве, когда в вашей жизни царит беспорядок, или когда вы вдруг осознаете, что находитесь в состоянии постоянного стресса и никому не можете довериться.

Представьте Меридиан Сердца, идущий от середины подмышечной впадины к внутренней стороне мизинца. С каждым выдохом усиливайте образ энергетического потока. Сохраняйте позу не менее трех минут.

Активирование Меридиана Сердца

Встаньте прямо, поставив ноги на ширину плеч. Стопы параллельны. Согните обе руки в локтевых суставах, плечи расслаблены, ладони направлены вверх.

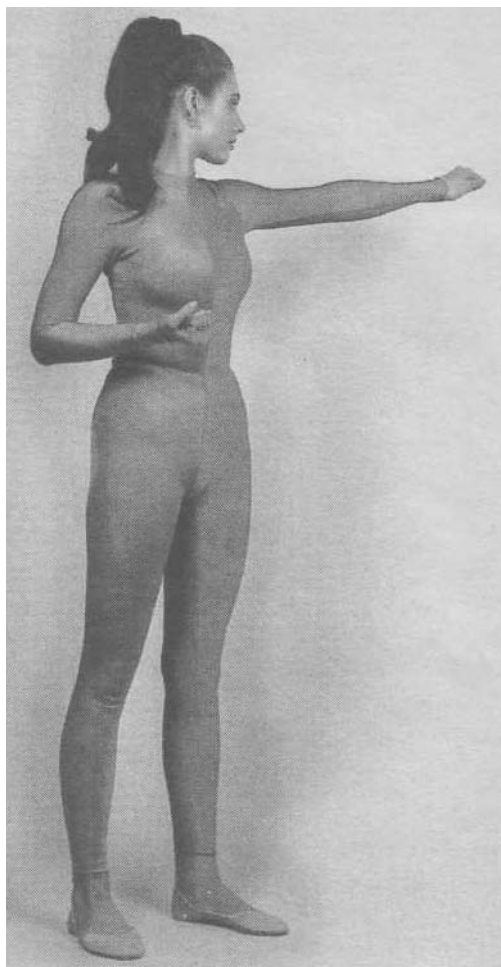




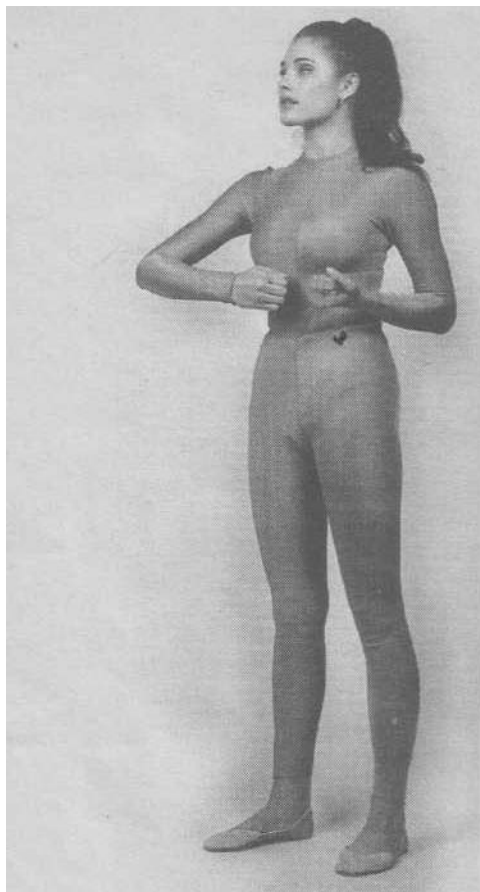
Сожмите кисти в кулак.

Представьте хранилище энергии (*Ци*) почти под пупком. Эта точка получила название *Хара*.

Представьте себе, что с каждым выдохом *Ци* переходит в ваш левый кулак. Вытяните левую руку вперед, как будто для удара. Выполните это движение медленно.



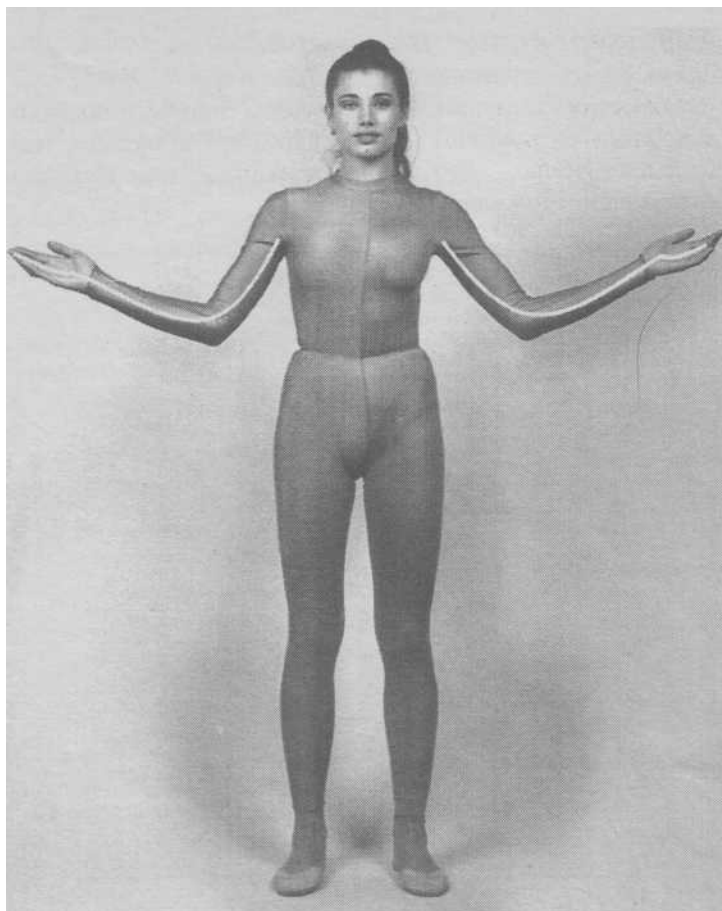
На вдохе верните руку в исходное положение.
Выполните то же движение правой рукой.
На выдохе медленно поднимите левую руку в сторону
до уровня плеч. На вдохе вернитесь в исходное
положение. Сделайте то же движение правой рукой.



Повторите эти движения не менее пяти раз. Во время выдоха представьте, что *Ци* движется к кулаку, во время вдоха — что *Ци* возвращается в *Хару* (Таз).

Поза Перикарда

Поза отражает сущность Перикарда: открытость, теплоту, готовность отдавать и получать от других. Эта поза поможет вам развить в себе перечисленные качества.



Приняв эту позу, представьте себе меридиан, показанный на рисунке. Он идет от сердца к ладони, начинаясь в двух сантиметрах от сосков, вдоль тела и рук до второго межфалангового сустава среднего пальца.

Усиьте поток энергии в своем воображении на выдохе. Оставайтесь в этой позе, пока не почувствуете, что ваши руки стали теплыми.

Активирование Перикарда

Сядьте на пол и соедините подошвы стоп.

Охватите стопы руками так, чтобы лодыжки оказались лежащими на руках. Точка по середине запястья с внутренней стороны — это точка Перикард 7, или Источник. Упражнение стимулирует эту точку.

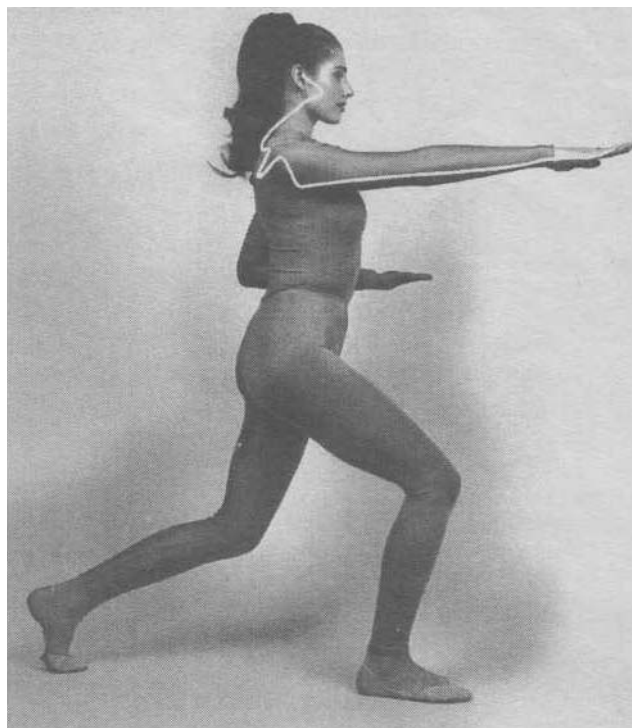


На выдохе медленно наклонитесь к ногам. На вдохе вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение в течение минуты, а затем останьтесь в этой позе, закройте глаза и постарайтесь ощутить ее действие.

Усиление Ян-Огня: Поза Тонкой Кишки

Это поза борца кунфу, использующего энергию *Ци*, приобретенную в результате усвоения питательных веществ в тонкой кишке, для защиты своего организма. Тонкая кишка поглощает *Тай Ян*, энергию, которая защищает организм от вредных факторов внешней среды.

Примите позу бойца. Напрягите тело как сжатую пружину, вытяните правую руку перед собой. Представьте себе



Меридиан Тонкой Кишки с правой стороны: энергия течет через меридиан от кончика мизинца, по лопатке, к уху. На выдохе усильте поток энергии в вашем сознании. Оставайтесь в этой позе, пока вам не станет тепло или жарко. Затем сделайте упражнение с левой стороны.

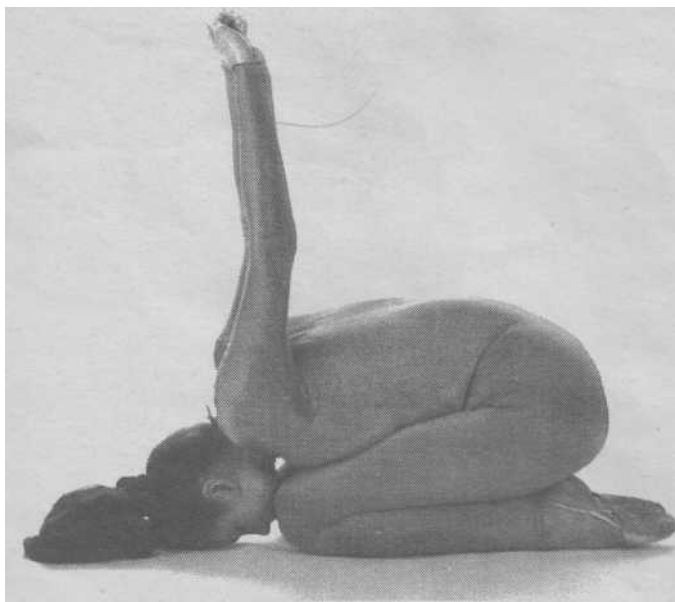
Активирование Меридиана Тонкой Кишки

Сядьте на пятки и опустите голову лбом на пол. Руки соедините в замок за спиной.

Вдохните и поднимите руки, чтобы чувствовалось напряжение в плечах и лопатках. Оставайтесь в этом положении на 30 секунд, дышите глубоко через нос.

Затем поднимите руки еще выше, пока напряжение не станет максимальным.

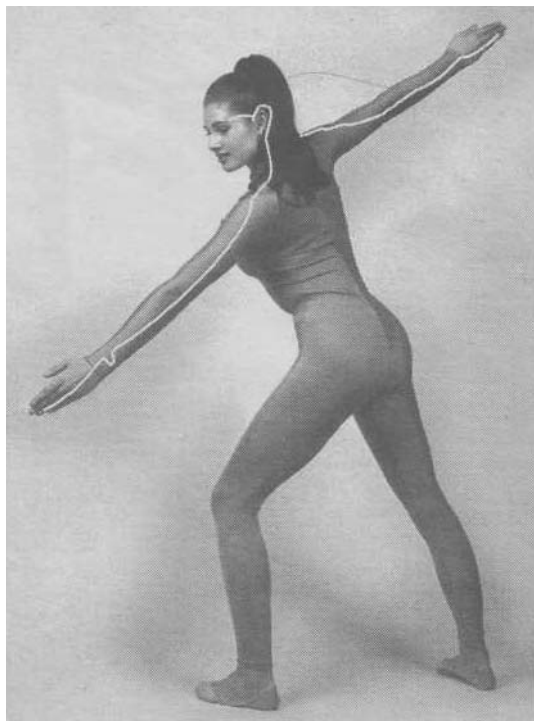
Выдохните и опустите руки на пол. Почувствуйте силу воздействия упражнения на ваше тело.



Усиление Второго Ян-Огня: Поза Саньцзяо

Эта поза похожа на положение птицы в полете. Она обнаруживает сущность Тройного Обогревателя: координация грудной клетки, брюшной полости и таза, дыхания, пищеварения и половой функции.

Встаньте в позу летящей птицы, дышите глубоко через рот. Дышите грудью и животом. Руки выпрямлены в стороны на уровне плеч, голову слегка наклоните в сторону. Представьте себе Меридиан Тройного Обогревателя с правой стороны. Он идет от безымянного пальца к уху и затем к месту окончания брови. Оставайтесь в этом положении, пока вам не станет тепло или жарко. Не допускайте излишнего напряжения. Затем сделайте упражнение для левой стороны.



Активирование Саньцзяо

Сядьте на пол, вытянув ноги. Обопритесь сзади на руки, пальцы рук направлены назад.

Поднимите таз так, чтобы получилась прямая линия от головы до пальцев ног.

Дышите глубоко и равномерно в течение минуты.

Лягте на пол, закройте глаза, расслабьтесь и почувствуйте в теле приятное тепло, возникшее после упражнения.



Часть 4



Земля

Стихия Земли

Временем года Земли является конец лета, когда солнце находится в созвездии Девы. Это время, когда природа наполняет мир теплом. Все завершено и всего в изобилии. Это время, когда собирают созревшее зерно, время праздника урожая.

Люди собирают, перебирают и сушат плоды лесов к полей и заполняют ими погреба и кладовые. Важной задачей этого периода становится отбор и подготовка продуктов питания, которые помогут выжить зимой. Необходимо помнить, что запасов должно хватить на всю зиму.

Вторая половина лета - время сбора и накопления. Середина лета с его танцевальными праздниками, любовными свиданиями и развлечениями уже прошла, остались лишь воспоминания о пережитом. Весной человек с нетерпением ожидает прихода лета, а когда настает его пора, наслаждается настоящим. В конце лета он оглядывается назад, на пережитое, и оценивает его.

Середина - это направление, соответствующее Земле, это не *Инь* и не *Ян*, Энергия Земли движется горизонтально по замкнутому кругу. Поздним летом природа переходит от фазы *Ян* к фазе *Инь*. Весной и летом преобладают силы света, и все проявления природы направлены наружу, все растет вверх, стремится к небу и солнцу. Осенью и зимой преобладают силы темноты, природа прячется, уходит в себя.

Переходные периоды между временами года тоже связаны со стихией Земли. Это моменты, когда нужно заглянуть в себя и собраться для новой фазы жизни.

Цвета Земли — желтый и коричневым, ее климат влажный, так как без воды нет ни завершенности, ни плодородия. Для европейцев такое описание земли

кажется не очень важным, так как в наших широтах влаги достаточно в течение всего года. В тропиках и в субтропиках, а это большая часть территории Китая, позднее лето — это время жестоких муссонов, сильных ливней и туманов, сменяющих палящую жару лета и дарящих земле изобилие.

Почти во всех мифах земля играет важную роль. Богини земли и богини плодородия в большинстве культур представлены одним символом, выражающим материнство, поддержание спокойной и безопасной жизни, плодородие, изобилие, завершенность и щедрость. В человеке стихия Земли проявляется через сострадание, понимание, сочувствие и любовь, единение с природой и другими людьми. Такое мировоззрение обеспечивает человеку всюду желанный прием. Он везде дома, и ему всегда рады.

Чувство Земли присуще людям, к которым быстро приходит ощущение благополучия в новом окружении, кто чувствует, что другие его принимают. Чувство Земли дает уверенность в себе, внутреннюю безопасность и спокойствие. Наоборот, те, у кого стихия Земли ослаблена, чувствуют себя незащищенными, умоляя других о внимании и любви. Под таким поведением часто скрывается страх, что тепло и любовь могут забрать или отвергнуть. Такое восприятие жизни часто наблюдается у тех людей, которые в раннем детстве были лишены любви или часто меняли место жительства и окружение. Указанный поведенческий комплекс описан и в современной психотерапии.

Людьми с нарушениями в стихии Земли недостает сострадания, сами они не вступают в отношения с другими людьми, и чужие проблемы их не волнуют. Такое поведение идет рука об руку с критикой других людей, а их резкие суждения и нетерпимость маскируют чувство незащищенности. С помощью критических замечаний эти люди пытаются создать впечатление своего превосходства. Другим проявлением слабости в стихии Земли являются жалость к себе и постоянная потребность поплакаться на чьем-нибудь плече.

Такие люди часто изображают мучеников.

Классическим примером этого является женщина, приносящая себя в жертву мужу и детям и сама себя ни во что не ставящая. Она может только жаловаться и корить судьбу — виновницу своего положения.

Поиск защиты — это движущая сила и основное занятие людей с ослабленной стихией Земли, Они могут искать защиту в еде или в курении. Иногда они бывают чересчур нежны и внимательны, ищут в отношениях материнскую любовь, а иногда излишне аффективны. Они часто прячут свой страх быть отвергнутыми за романтическим идеалом любви и дружбы.

Человек со здоровой стихией Земли обладает внутренним богатством, позволяющим ему отдавать и заботиться о других. От него исходит тонкий сладкий запах, как от фруктов поздним летом, когда природа демонстрирует полноту и изобилие. Если у человека не хватает силы стихии Земли, это приводит к непрекращающимся эмоциональным вспышкам и преувеличенной щедрости, стремящейся поставить других в зависимое положение. Такое поведение часто встречается у матерей, препятствующих взрослению своих детей, ограничивая их обязанности и не позволяя принимать решения.

Нежный, легкий, сладкий запах земли у таких людей превращается в приторный. Естественная любовь к спелым фруктам и зернам становится привычкой к сладостям. Мелодичность и певучесть голоса, полученные от земли, превращаются в стенания и плач.

Только там, где есть внутренняя защищенность, существует и цель, и реалистичность, которые обеспечивают полноту и изобилие. Только обладая полнотой и завершенностью, человек способен любить и интересоваться другими людьми. Без внутреннего здоровья приятные качества земли становятся маской, скрывающей пустоту.

Дух стихии Земли называется *И*. Он обитает в селезенке и поджелудочной железе — органах *Инь* стихии Земли. Ему присущи логическое мышление, рациональный ум, способность к критике, способность продумывать все до конца и хорошая память.

Противоположными характеристиками являются беспокойство о тысяче мелочей, возвращение к прошлому и пристрастие к бесплодным воспоминаниям. На интеллектуальном уровне действие духа Земли видно в тех категориях и понятиях, которые мы используем для описания позднего лета: собирание, обработка, отбор, питание, выживание и обретение мудрости, приносящей чувство защищенности в различных ситуациях, в которые нас ставит жизнь.

Слово «intellect» (ум, интеллект) происходит от латинского глагола *legere*, что означает «читать» и «собирать». Человек мыслящий много читает, размышляет, собирает информацию, хранит и обрабатывает ее. Правда, это возможно только тогда, когда в нем достаточно Огня, независимости, способности вобрать и переработать собранные факты.

Истоки жадного отношения к знаниям и новизне, пристрастия к чтению можно найти в чрезмерной стимуляции селезенки. Эта же причина обнаруживается при накоплении специальных знаний о различных сферах человеческой жизни, концентрация которых подчас не имеет связи с общей картиной мира.

Состояние *Ши*, или Полноты, селезенки характеризуется безостановочными размышлениями: человек все обдумывает, его разум ведет непрекращающийся внутренний монолог. Состояние *Ши* селезенки можно найти у односторонних приверженцев науки и у людей, отвергающих противоположную точку зрения. Они пытаются компенсировать дефицит энергии Земли умственным трудом, логическим объяснением вещей и событий и ищут в этом гарантии безопасности.

Вынужденное поведение, застоявшиеся идеи, страсть к коллекционированию, навязчивые мысли являются другими симптомами состояния *Ши* селезенки. У коллекционера степень дисбаланса определяется по тому, что он собирает: полезные и ценные вещи, или его увлечением стали совершенно абсурдные объекты.

Встречаются различные формы навязчивых идей. В нашей культуре многими людьми овладевает одна идея или образ жизни: работа, положение в обществе, сила, успех, деньги. В древнем Китае упоминали о наваждениях, когда человеком овладевали демоны и духи. В действительности это одно и то же явление: идея или демон берет власть над разумом человека, и он не видит многообразия жизни, теряет связь с телом, чувствами и с самим собой.

У каждого есть индивидуальный изменяющийся запас энергии стихий, находящихся выход на физическом, эмоциональном и психическом уровнях. Например, если человек тратит большую долю энергии Земли для питания и переваривания пищи, то у него останется мало энергии на мыслительный процесс.

Если человек тратит большую часть энергии Земли на умственную работу, ее не хватит для реализации на органическом и эмоциональном уровнях. В таком человеке мало сострадания, его ум занят другими вещами. Если вы используете слишком много энергии Земли на процесс мышления, то вполне вероятным результатом этого рано или поздно будут аллергия, нарушения менструального цикла, язва желудка или какие-либо расстройства обмена веществ. Эти болезни являются следствием дефицита энергии Земли на физическом уровне.

Селезенку обычно называют Инь-органом Земли. В главе, посвященной органам, я уже говорил, что китайской медицине присущ энергетический подход к организму, и вследствие этого органы определяются не так, как в западной медицине. Селезенка, по китайским представлениям, состоит из двух главных систем: экзокринной части поджелудочной железы и ретикулоэндотелиальной системы (РЭС), совокупности ретикулярной ткани и эндотелия, формирующих в организме различные анатомические структуры.

Экзокринная часть поджелудочной железы производит ферменты для переваривания пищи, которые поступают в желудочно-кишечный тракт через проток поджелудочной железы, открывающийся в середине двенадцатиперстной

кишки.

Задача этих ферментов — расщепить белки, жиры и углеводы. Они особенно активны в двенадцатиперстной кишке и в тонкой кишке, где заканчивается процесс пищеварения, начавшийся во рту и желудке.

В китайской традиции двенадцатиперстная кишка и первые семь сантиметров тонкой кишки считаются частью Желудка. Это обосновано тем, что усвоение питательных веществ происходит преимущественно в начальном отделе тонкой кишки. Вот почему китайцы приписывают переваривание пищи и усвоение питательных веществ органам Земли и в меньшей степени другим отделам тонкой кишки.

Ретикулоэндотелиальная система - это медицинское понятие, объединяющее селезенку, лимфатические узлы и сосуды, миндалины, аппендикс, вилочковую железу, а также красный костный мозг, кунферовские клетки печени и кишечные лимфатические фолликулы.

Основными функциями лимфатической системы являются:

- ◆ Распределение воды между тканями организма и его системой кровообращения.
- ◆ Всасывание жиров из кишечника через кишечные лимфатические сосуды.
- ◆ Образование лимфоцитов (базовая функция иммунной системы человека) в костном мозге, лимфатических узлах и селезенке.
- ◆ Депонирование и распад красных кровяных клеток в селезенке.

Если объединить функции поджелудочной железы и ретикулоэндотелиальной системы, мы получим описание физиологического назначения органов Земли в соответствии с традиционными китайскими

представлениями. Селезенка — материнский орган человеческого организма.

Селезенка регулирует распределение воды и крови. Ткани, относящиеся к стихии Земли, — это соединительная ткань, жировая и мышечная ткани. К органам *Ян* Селезенки относятся Желудок, его сенсорный орган рот, губы и полость рта. Желудок взаимодействует с окружающей средой через вкус и осязание. Его жидкостями являются слюна и лимфа.

Основная функция органов Земли заключается в питании и поддержании постоянства внутренней среды организма. Китайское понятие «питание» относится не только к обеспечению клеток организма питательными веществами, но и к снабжению кислородом. Эритроциты, или красные кровяные клетки, вырабатываются в костном мозге, который принадлежит Селезенке. Именно поэтому древние тексты подчеркивают: «Селезенка регулирует кровь».

Другим важным аспектом поддержания единства внутренней среды организма является работа иммунной системы, анатомические образования которой принадлежат Селезенке. Костный мозг продуцирует В-лимфоциты, которые вырабатывают антитела, органы лимфатической системы (главным образом, лимфатические железы и селезенка) производят Т-лимфоциты для борьбы со специфическими антигенами.

Как я уже говорил, лимфатическая система транспортирует жидкость от тканей в кровяное русло, следовательно, Селезенка регулирует распределение воды в организме и тургор тканей, в том числе и кожи. Пока Селезенка сильна и полна энергии, мы излучаем молодость и здоровье.

Поскольку органы Земли питают и поддерживают организм человека, Селезенка представляется не только как мать нашего организма, но и как орган, который вместе с Почкой и Маткой ответственен за беременность, роды и плодовитость. Молочные железы также относятся к стихии Земли, а вот матка считается органом необычным.

Теперь становится понятным клиническое значение

Меридианов Селезенки и Желудка. Отсутствие энергетического равновесия в этих органах приводит к целому ряду заболеваний: гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушение всасывания, воспаление поджелудочной железы, понос и запор, аллергические состояния, аутоиммунные нарушения (при участии стихии Дерева), иммунодефицитные состояния, нарушения менструального цикла, бесплодие, опухоли молочных желез, маститы, предменструальное напряжение, недостаток молока у кормящих, отеки, опухоли, патология кожи, лимфатических узлов и сосудов.

Нарушения ритма жизни у любого человека указывают на дисбаланс в стихии Земли. Ритмы сна и пробуждения, аппетита, хорошего усвоения пищи, дыхания, менструального цикла и т.д. — ритмы физической, духовной и психологической активности — определены вращением земли вокруг своей оси и вокруг солнца. Они соответствуют фазам луны, ритмам дня и ночи, приливов и отливов, смены времен года. Поскольку фазы луны тесно связаны с ритмами земли, во многих культурах луну ассоциируют со стихией Земли, считают символом плодородия и рождения.

В то же самое время луну часто относят к стихии Воды, так как ее вращение обуславливает приливы и отливы. Земля играет центральную роль в китайском мировоззрении. В самых ранних диаграммах *Пяти Стихий* Земля изображена в центре, а стихии Воды, Дерева, Огня и Металла окружают ее с четырех сторон.

В древнем Китае существовали медицинские школы, в которых восстановлением баланса стихии Земли лечили все физические и психические нарушения. В этих школах результатов достигали благодаря практическим знаниям о силе стихий в различных продуктах питания и лекарственных травах, путем использования массажа и акупунктуры меридианов желудка, селезенки и поджелудочной железы. Применялись также специальные физические и психологические упражнения для усиления энергии Земли в человеке.

В европейских языках существует много способов

выражения близости к Земле: «твердо стоять ногами на земле», «мать-земля», «не чувствовать земли под ногами» и т.д. Земля является для человека центром жизни от рождения. до смерти.

Наше чувство реальности основывается на силе стихии Земли. От связи с Землей зависит, как мы сознаем себя, твердо ли мы стоим на земле, чувствуем ли мы себя уверенными и защищенными, здоровы ли мы, благополучны ли.

Физические и психологические упражнения для увеличения силы Земли

Вопросы для самопроверки

Если вы закончили работать с предыдущими вопросами, приступайте к следующим.

- ◆ Хорошо ли чаще всего я чувствую себя в своем окружении?
- ◆ Доволен ли я своей кожей?
- ◆ Чувствую ли я, что меня любят и принимают, или меня не любят и не понимают?
- ◆ Получаю ли я столько внимания, сколько хочу?
- ◆ Умею ли я сострадать?
- ◆ Приходят ли ко мне люди, чтобы поделиться своими проблемами, или я занят только своими делами?
- ◆ Я скорее добродушен, чем требователен?
- ◆ Проявляю ли я тенденции быть собственником в любовных отношениях?

- ◆ Твердые ли у меня представления о том, какими должны быть мои отношения с партнером?
- ◆ Пытаюсь ли я контролировать или изменить своего партнера ?
- ◆ Бываю ли я доволен своим партнером?
- ◆ У меня сильная здоровая конституция, или я часто болею?
- ◆ Страдаю ли я от аллергии?
- ◆ Здоровый ли у меня сон, хороший ли аппетит, живые ли черты лица?
- ◆ Люблю ли я поесть, нахожу ли я в этом удовольствие?
- ◆ Здоровый ли у меня желудок?
- ◆ Поглощено ли мое внимание диетами, привычками к определенной пище, модой на продукты питания?
- ◆ Регулярно ли я питаюсь?
- ◆ Бывает ли у меня иногда чувство переполнения в желудке после еды?
- ◆ Крепкое или дряблое у меня тело?
- ◆ Не чрезмерно ли я критичен к себе или другим?

Упражнения

Приближение к земле

Это упражнение лучше всего выполнять в лесу, на лужайке или на пляже. Но его можно делать и в комнате на коврике. Самое подходящее время для упражнения —

день или ранний вечер.

Лягте на живот и потянитесь, как это делает кошка. «Утоните» в земле. Представьте, что вы созданы из земли, тяжелой и неподвижной.

Оставайтесь в этом положении не менее 15 минут. Для концентрации внимания используйте мантру «И». Если вы хотите укрепить энергию *Хары*, подложите теннисный мяч на два пальца ниже пупка. Дышите животом.

Сострадание

Найдите того, кому требуется ваше внимание. Выберите два часа, чтобы побыть с этим человеком. Выясните, в чем он нуждается и что может сделать его счастливым.

Еда с наслаждением

Приготовьте для себя еду на неделю. Что-нибудь вкусное, легко усвояемое, придающее силы. Получите удовольствие! Время от времени приглашайте кого-нибудь поесть с вами.

Упражнения для Меридианов Желудка и Селезенки

Укрепление Ян-Земли: Поза Желудка

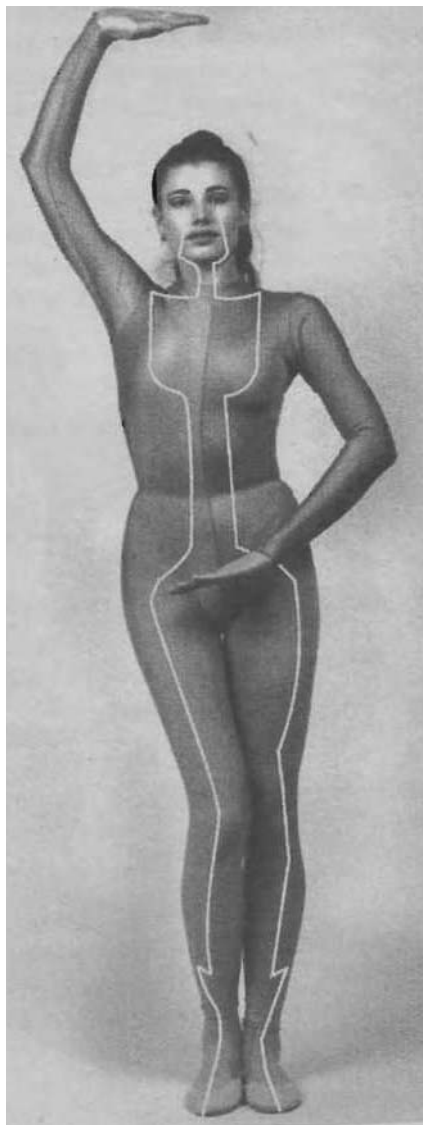
Эта поза символизирует круг, являющийся знаком земли.

Оставайтесь в этой позе в течение минуты. Дышите ровно. Рот слегка приоткрыт. Убедитесь, что ладонь верхней руки направлена к потолку, а ладонь нижней — к полу. Сначала представьте Меридиан Желудка только с правой стороны (правая рука вверх).

Энергия течет по меридиану от точки под правым глазом, вниз по лицу и шее, к середине правой ключицы. Оттуда меридиан идет вниз через грудную клетку и далее вниз по животу к лонной кости. Здесь меридиан проходит через паховую область и идет по передней поверхности бедра и голени к второму пальцу стопы.

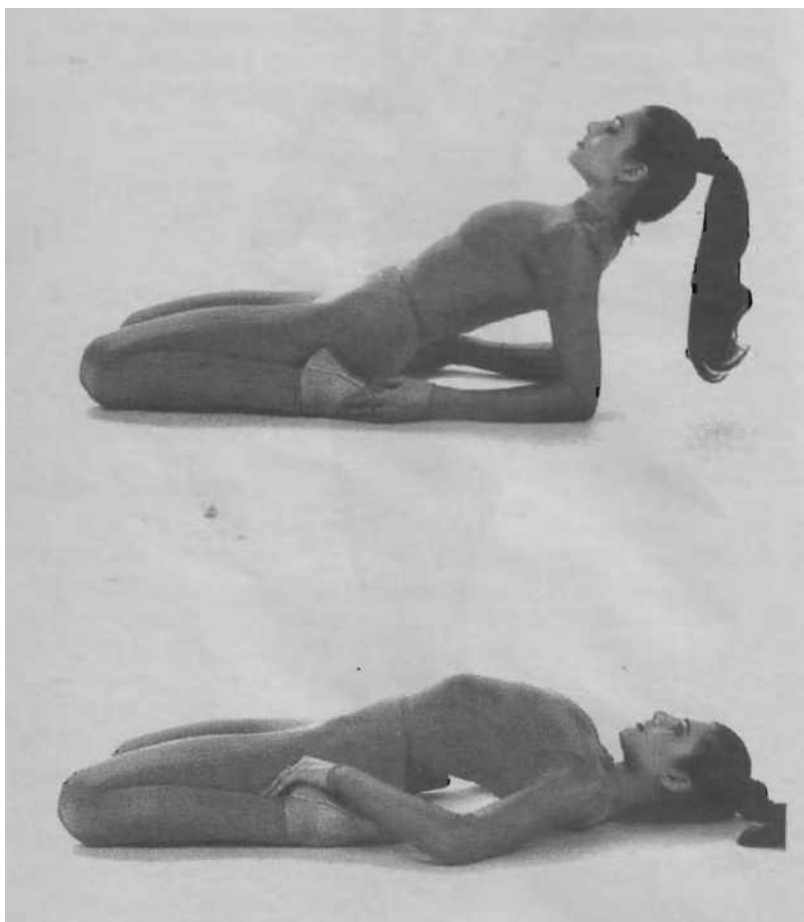
Представьте себе желтый поток энергии, бегущий по меридиану в землю. Это поможет вам явственно ощутить землю под ногами. Через минуту сделайте глубокий выдох, поднимите правую руку, как можно выше, а левую опустите, как можно ниже. Повторите позу для левой

стороны. Отчетливо представьте себе левый Меридиан Желудка.



Активирование Меридиана Желудка

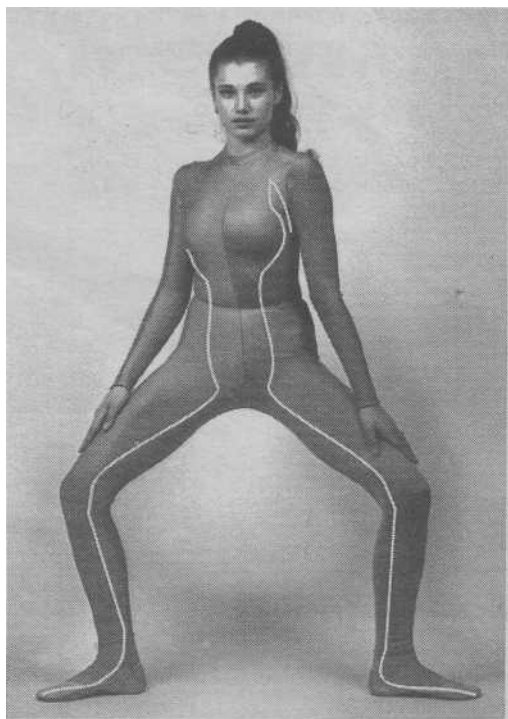
Сядьте на землю, подогнув под себя ноги так, чтобы ягодицы оказались между стопами. Медленно наклоняйтесь назад, пока не почувствуете напряжение в мышцах бедер. Если можете, лягте спиной на землю. Дышите глубоко.



Усиление *Инь-Земли*: Поза Селезенки

Эта поза выражает связь человека с землей, его стабильность и безопасность — основные качества энергии Селезенки. Примите позу не менее, чем на минуту. Поставьте ноги на ширину, позволяющую вам неглубоко присесть. Дышите ровно. Рот приоткрыт. Медленно поворачивайте туловище вправо, затем влево и так далее.

Ци течет через меридиан Селезенки от большого пальца стопы вверх по внутренней поверхности голени и бедра, к паховой области, по животу и далее вверх к точке около подмышечной впадины. Затем меридиан спускается немного вниз.



Представьте, что с каждым вдохом вы толкаете Ци по меридиану к его окончанию.

При повороте туловища вправо на вдохе представляйте левый Меридиан Селезенки. На выдохе возвращайтесь в исходное положение. При повороте влево, с каждым вдохом представляйте правый Меридиан Селезенки.

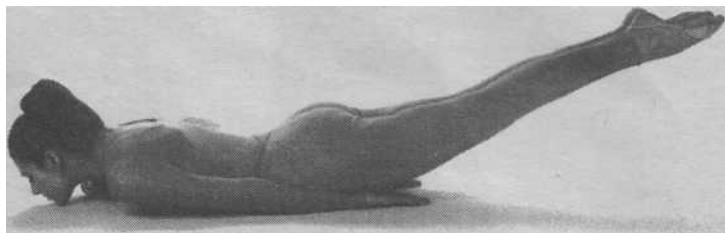
Активирование Меридиана Селезенки

Лягте на живот, положив под него руки так, чтобы кулаки находились на уровне паховых областей.

Вдохните. Поднимите вытянутые ноги как можно выше. Оставайтесь в этой позе полминуты. Дышите глубоко.

На выдохе медленно опустите ноги, руки вдоль туловища. Полностью расслабьте мышцы спины. В спине не должно остаться никакого напряжения.

Лежите на животе в течение минуты и представляйте, что ваше тело заполнено «желтым воздухом».



Часть 5



Металл

Стихия Металла

Сущность стихии Металла заключается в концентрации и конденсации. Энергия стихии направлена внутрь. Время года стихии Металла — осень. Увядание растений, которое мы наблюдаем осенью, прямо противоположно расцветающей энергии весны. Металл — это противоположность Дерева. Дерево называют «молодым Ян», а Металл — «молодым Инь». Он направлен на запад, ему соответствуют сухой климат, вечер. В западной традиции были приняты четыре стихии: земля, воздух, огонь и вода. В древнегреческой культуре изначально была и пятая стихия — дух (эфир), характеристики которой совпадают с некоторыми чертами Дерева, Огня и Металла в китайской традиции. Металл соответствует греческой стихии воздуха, хотя у него есть и дополнительные знаки. Названия некоторых точек на Меридиане Легкого показывают связь Металла с воздухом, например, «Врата Облаков» (Легкое 2) и «Дворец Небес» (Легкое 3). Однако значение большинства названий точек этого меридиана глубже, так как сущность Металла — структура, пространство, расстояние, глубина и измерение. Это видно из таких названий, как «Глубокая Пропась» (Легкое 9), «Отсутствие Порядка» (Легкое 7) и «Непрямое Соединение» (Легкое 6).

Металл символизирует сконцентрированную энергию, объединяющую вселенную. Древние культуры использовали определенные очаги местности, где особенно явственно проявлялись силы природы, в ритуальных целях. Они строили свои храмы, церкви и другие величественные сооружения, такие как пирамида Хеопса или Стоунхендж, на местах необычных, где энергетические поля рождают благоговение и усиливают молитвы невидимо, но ощутимо. Очаги проявления сил природы и сеть силовых линий, покрывающая поверхность земли, обусловлены стихией Металла.

Минералы земли принадлежат стихии Металла, без них невозможен рост, а главное, плодородие земли. Земля — это мать, Металл — отец. Он отвечает за устройство, поддержание и концентрацию всего сущего. Когда Земля и Металл объединяются, появляется возможность для рождения и роста, как его реализует стихия Дерева.

Органом *Инь*, принадлежащим стихии Металла, являются Легкие, а органом *Ян* — Толстая Кишка. В китайской традиции Легкие сравнивались с первым министром — высшим жрецом, который выполнял священные функции, необходимые для поддержания должного порядка в обществе. Легкие «получают жизненную энергию от *Ци* неба», Толстая Кишка — «очиститель от отходов». Здесь сформулированы две главные функции стихии Металла: получение и отдача — основные формы движения энергии на земле. В индийской традиции основа дыхания носит название «энергии жизни», или *Праны*, это понятие схоже с китайским понятием *Ци*. Вильгельм Райх обнаружил эту энергию в результате своих исследований и назвал ее «Орган». Современные физики пользуются термином «квантовые поля».

Большинство духовных практик используют концентрацию и контроль дыхания в технике медитации. Эти традиции рассматривают дыхание как связь человека с вселенной, а наше сознательное использование его как средство гармоничного сосуществования с небом и землей. Такое толкование дыхания возникло потому, что оно занимает среднее положение между сознательным и бессознательным. Физиологический процесс дыхания контролируется автономной нервной системой, но на него также может влиять и сознание человека. Поэтому для многих людей управление дыханием становится первым шагом к сознательному восприятию других подсознательных процессов организма.

Легкие выполняют важнейшую функцию выделения двуокиси углерода, образовавшейся в результате дыхания. Выдох приводит к освобождению от токсических веществ и создает пространство для новой энергетической продукции. Можно выделить два типа

дыхания. Первый тип: человек вдыхает слишком много, а выдыхает слишком мало воздуха. Он ходит, выпятив вперед грудь, наполненную воздухом, цепко держится за все, что имеет и не способен «выбросить все из головы» и расслабиться. Второй тип: человек выдыхает больше воздуха, чем вдыхает. У него впалая грудь, он страдает от постоянной нехватки энергии, у него всегда усталый вид. А между тем ему просто не хватает кислорода, который находится прямо перед его носом.

Дуализм функции дыхания — насыщение энергией и ее отдача — это принцип, по которому существует весь космос. Этот же принцип лежит в основе пульсации, расширения и сжатия. Действие этого принципа обнаружено в жизни галактик и в жизни одноклеточных организмов. Способность Металла к концентрации не противоречит принципу пульсации или дыхания, потому что концентрация возможна только благодаря ритмичной смене напряжения и расслабления. Ритм является основной категорией стихии Металла. Ритмичное и полное дыхание поддерживает пульс жизни и дает нам силы для сохранения связи с внешней средой. Тогда понятно, почему стихия Металла представляет наши отношения с вселенной, «нашу связь с небесами». Душевное здоровье дает особые способности для восприятия этой связи. Если эти способности человеческого организма развиты слабо, организм страдает от дефицита энергии, его связь с внешним миром прервана. Если у человека не развита способность к очищению, его организм окажется в состоянии застоя, или стагнации. Вот почему для нашей «связи с небесами» Толстая кишка не менее важна, чем Легкие. При этом небеса являются синонимом интеллектуального и духовного мира. Только в том случае, если мы умеем регулярно освобождаться от отживших мыслей и старых моделей мышления, мы можем воспринимать свежие идеи и рождать новые мысли. Поэтому функционирование Толстой Кишки на психологическом уровне обеспечивает организм энергией, необходимой для ясности ума и предвидения.

Признаком отсутствия баланса в стихии Металла у

человека является недостаточная связь с окружающей средой. Люди с такими нарушениями обычно одиноки и замкнуты.

Они кажутся «тяжелыми, холодными и закрытыми». Они почти никогда не обнаруживают своих чувств, хотя бывают честлюбивыми, отстаивают высокие идеалы и мечтают о несбыточном. Если это верующие люди, то их вера неизменна и догматична. В них чрезвычайно сильно желание попасть на небеса. Они знают много методов очищения и пытаются обернуть других в свою веру, вернуть к «чистой жизни». Тем не менее, они не способны стать свободными настолько, чтобы воспринимать духовные начала стихии Металла. Их поведение легко понять, если вспомнить, что легкие и толстая кишка выделяют отходы и что при недостаточном их выведении значительно возрастает необходимость очищения организма. Фанатики чистоты и гигиены, ярые сторонники макробиотики и религиозных догматов зачастую компенсируют нарушения в стихии Металла. Осенью деревенские жители думают о том, как выжить зимой. Возможно, особенно в пасмурные дни они беспокоятся о своем будущем. Нарушения в стихии Металла также обнаруживаются в волнении о будущем. Человек с дисбалансом Металла пессимистично относится к жизни. Если стихия Металла здорова, то преобладают доверие к жизни, оптимизм и положительная оценка будущего.

Печаль — это чувство, соответствующее осени. Печаль наполняет нас, когда мы покидаем что-то дорогое и близкое нашему сердцу. Это чувство может быть преувеличенным у тех, кто не способен расстаться с прошлым. Печаль также может быть результатом слабой связи с окружающим миром или недостатком жизненной энергии *Ци*. Иногда люди огорчаются по поводу того, что не произошло, когда понимают, что не воспользовались имевшейся у них возможностью.

Кожа также соответствует стихии Металла. Она является важным органом дыхания и выделения. Через кожу мы непрерывно взаимодействуем с окружающей средой. Кожа может ответить на внешние раздражители и

задержку отходов различными заболеваниями и аллергией. Более того, мы выражаем наше отношение к другим, позволяя им прикасаться к себе или избегая контактов. Мы взаимодействуем с природой, радуясь прохладе воды или ветра, теплу солнца, мягкости и шероховатости земли, нежности листвы растений.

Сенсорным органом Металла является и нос. Плохое обоняние указывает на отсутствие должного баланса в стихии Металла. Свойства обоняния тесно связаны с духом этой стихии, именуемым *По*. Китайцы связывают с *По* животный инстинкт, позволяющий ощутить «запах опасности» и предвидеть угрозу. Именно благодаря обонянию мы делим продукты питания на хорошие и плохие, определяем, как относятся к нам люди, различаем многообразные запахи цветов. Мы инстинктивно отвергаем людей с неприятными запахами и стремимся к тем, чей аромат завораживает.

С Металлом ассоциируется белый цвет. Чаще всего бледность лица говорит о нехватке стихии Огня, недостатке тепла. Стихия Металла характеризуется стремлением к интеллектуальным качествам, но при дефиците в стихии Огня эти черты часто превращаются в суровость представлений, пуританизм или религиозный фанатизм. Такому типу духовности не хватает энтузиазма, теплоты и непосредственности. Кстати, это является типичной чертой многих религий.

Жить по законам стихии Металла трудно. С одной стороны, суть стихии — концентрация, освобождение, печаль, жизнь в определенных рамках и уход из мира. С другой стороны, это соединение с окружающей средой, наша жизнеспособность, связь с небесами. Нам часто приходится оглядываться назад, отступать, чтобы постичь глубокую связь вещей и событий, незаметную в обыденной жизни. Круг замыкается только тогда, когда мы освобождаемся от прошлого. Если мы освобождаемся, создается пространство, где умирает старое и рождается новое. Важно еще, чтобы изменилась и форма. Тогда проявит себя сущность. Нужно освобождаться, не сдаваясь и не теряя веры. Тогда Пристанище во внешнем мире станет пристанищем в мире внутреннем.

Физические и психологические упражнения для очищения Металла

Вопросы для самопроверки

Работайте с этими вопросами так же, как вы это делали с предыдущими.

- ◆ Как я себя чувствую осенью?
- ◆ Как я расстанусь с людьми или вещами, ставшими для меня дорогими?
- ◆ Могу ли я освободиться от того, что ушло навеки, не обольщая себя ложной надеждой?
- ◆ Легко ли мне отступить и сконцентрироваться на себе самом?
- ◆ Как я чувствую себя в одиночестве?
- ◆ Когда я в последний раз испытывал глубокую печаль?
- ◆ Когда я в последний раз плакал?
- ◆ Чувствую ли я, что является важным в моей жизни?
- ◆ Осознаю ли я, что является важным в моих суждениях о других людях?
- ◆ Считают ли меня справедливым человеком?
- ◆ Могу ли я правильно излагать свои мысли?
- ◆ Придерживаюсь ли я церемоний и выполняю ли необходимые формальности?

- ◆ Настаиваю ли я на соблюдении вежливости в отношениях?
- ◆ Бывает ли мое поведение ядовитым и холодным?
- ◆ Часто ли я отворачиваюсь от людей и отвергаю их?
- ◆ Могу ли я почувствовать опасность, витающую в воздухе?
- ◆ Хорошо ли я различаю запахи?
- ◆ Часто ли я болею простудными заболеваниями?
- ◆ Часто ли у меня бывает бронхит?
- ◆ Была ли у меня когда-нибудь пневмония?
- ◆ Бывает ли у меня одышка после небольшой физической нагрузки?

Упражнения

Ритм дыхания и ритм организма

15 минут танцуйте под музыку, которая вам нравится. Затем лягте на спину. Наблюдайте за естественным ритмом вашего дыхания, не пытайтесь влиять на него. Определите тип вашего дыхания: у вас преобладает выдох над вдохом, у вас преобладает вдох над выдохом, ваше дыхание сбалансировано?

1-й тип дыхания (преобладание выдоха)

С таким типом дыхания вы чрезмерно расходуете энергию. От этого страдает выносливость. Люди с таким типом дыхания всегда имеют какой-то дефицит. Они пытаются компенсировать его «подвигами» и яркими достижениями, замаскировать потреблением никотина и кофе. Тем не менее в основе их жизни лежит ощущение недостаточности.

Действительное изменение качества вашей жизни возможно только через изменение ритма дыхания.

Дыхание формирует основу жизни. Дыхание определяет ваши поступки, переживания, мысли и настроение.

Осознайте, что совершенное изменение ритма дыхания повлечет за собой глубокую трансформацию вашего отношения к жизни. Появятся новые возможности. Сбудется то, чего вы желали, но никак не могли достичь. Перед вами откроются перспективы, о существовании которых вы не подозревали.

Ваш организм привык к определенному типу дыхания, все ваши привычки зависят от того, как вы сейчас дышите. Важно регулярно выполнять описанные ниже упражнения, несмотря на неизбежность преодоления некоторого вполне естественного сопротивления.

Цель этих упражнений заключается в том, чтобы перевести ваш ритм дыхания в противоположный. Вдохните глубоко, задержите дыхание, затем сделайте неглубокий выдох и снова наполните легкие воздухом. Выполняйте упражнение не менее четверти часа. Первые несколько дней рекомендуется сохранять следующий ритм: вдох на четыре счета, задержка дыхания также на четыре счета, выдох на два счета. После этого вы можете удвоить время: вдох и задержка дыхания на восемь счетов, выдох — на четыре счета.

Дыхательные упражнения можно выполнять, слушая музыку, сидя за рулем автомашины, за мытьем посуды, читая газету, разговаривая, танцуя или во время игры с детьми. Однако, если вы знаете, что не сможете без ущерба выполнить эти упражнения, занимаясь каким-то другим делом, найдите место, где никто вас не побеспокоит.

Особенно важна регулярность выполнения упражнений. Выполняйте их каждый день в течение месяца и отмечайте это в дневнике. Затем проанализируйте, что произошло за это время. Если вы почувствуете, что упражнения помогают вам развивать новые стороны вашей личности, выполняйте их в течение трех месяцев.

2-й тип дыхания (преобладание вдоха)

Вы идете по жизни, и вам нравится показывать свою

власть. Вы крепко держитесь за то, что имеете. Вам сложно отказаться от своего имиджа и проявить слабость. Вы поняли, что вас любят и вами восхищаются только тогда, когда вы сильны. Вследствие этого вы занимаете достаточно жесткую позицию и не можете дать волю чувствам или отступить.

Ваша жизнь статична. Возможно, вы пытались найти ответ на вопрос, почему, несмотря на власть, которой вы обладаете, и восхищение, которое к вам испытывают окружающие, вы никогда не бываете полностью удовлетворены.

Если некоторые характеристики, описанные выше, показались вам знакомыми, попробуйте выполнить следующие упражнения. Энергично выдохните, сделайте паузу, сделайте неглубокий вдох, затем энергичный выдох и т.д. Первые несколько дней придерживайтесь следующего ритма: четыре счета — выдох, четыре счета — пауза, два счета — вдох. Затем удвойте время.

К этим упражнениям применимы правила выполнения предыдущих упражнений.

Ощущение Печали

Это трудное упражнение, потому, что в нашей культуре способность печалиться и быть свободным в проявлении чувств развита плохо.

Когда у вас есть повод для печали, воспользуйтесь этим. Печаль может вызвать потеря родственника, друга или ссора с партнером, в которой вы не смогли прийти к соглашению. Почувствуйте свою печаль, не подавляйте ее. Если у вас нет повода для печали, создайте ситуацию, в которой вам станет грустно: посетите детский дом или дом для престарелых.

Концентрация на важном

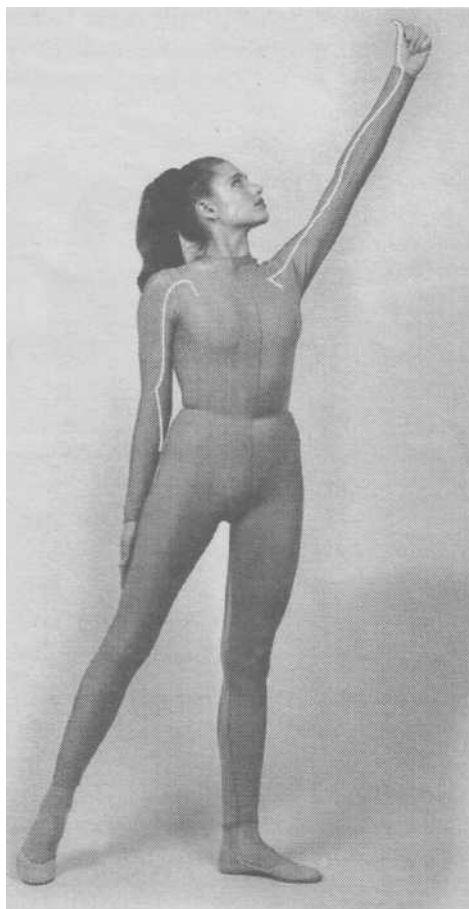
Напишите письма людям, которые для вас очень много значат. Опишите свои мысли и чувства. Прежде всего опишите недоразумения и неприятности, о которых вы никому не говорили. Сконцентрируйтесь на том, что вам кажется особенно важным.

Меридианы Легкого и Толстой Кишки

Укрепление Инь-Металла: Поза Легкого

Это поза символизирует энергию Легких: оптимизм, уверенность в себе, доверие к людям и веру в будущее.

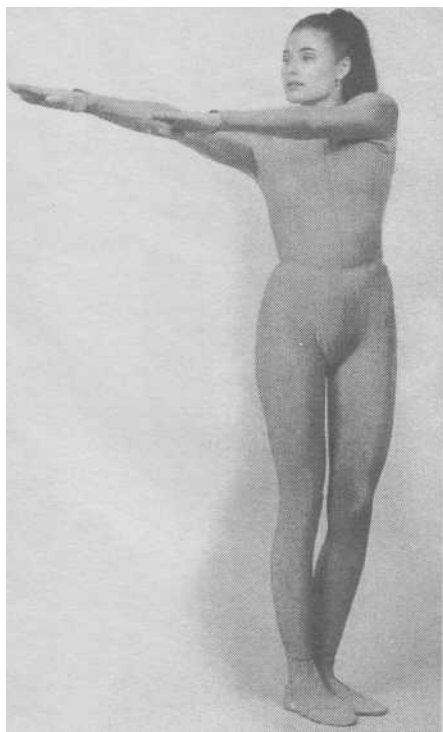
Принимайте эту позу, когда чувствуете себя подавленным и обескураженным или когда вас мучают сомнения. Приняв



эту позу, представьте Меридиан Легкого. Он идет от плеча к большому пальцу руки. Усиливайте поток энергии в вашем воображении на выдохе.

Активирование Меридиана Легкого

Поставьте стопы параллельно на ширине плеч. Плечи расслаблены. Руки свободно опущены. Колени слегка согнуты. Поднимите руки вперед на высоту плеч ладонями вниз. На вдохе отведите обе руки влево. Бедра, туловище и голова следуют за движениями рук. Представьте, что вы резко бросаете влево какой-то предмет. Позвольте движению увлечь вас как можно дальше назад, чтобы достичь



наибольшего разгибания позвоночника. Руки параллельны друг другу.

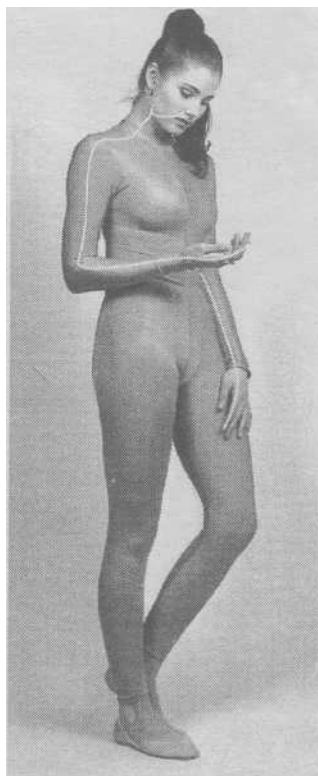
На выдохе вернитесь в исходное положение. Руки вытянуты перед собой.

На вдохе энергично отведите руки вправо. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в течение пяти минут.

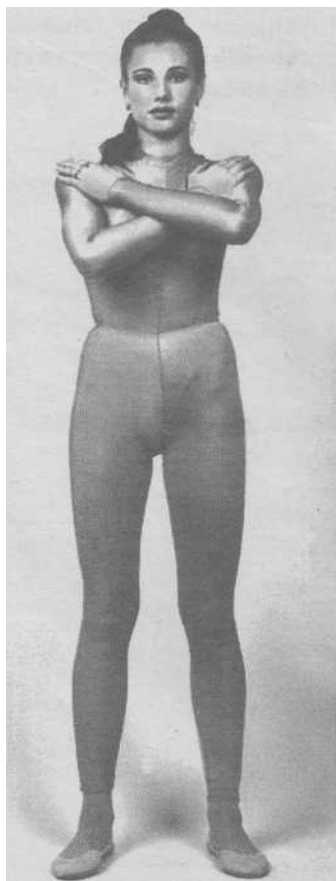
Укрепление Ян-Металла: Поза Толстой Кишки

Поза говорит сама о себе. Толстая кишка выполняет также интеллектуальную функцию. Она заключается в размышлении и выделении «умственных отходов»: освобождении от желаний, ожиданий и идей.



Принимайте эту позу, когда вы чувствуете, что находитесь в тупике, и не знаете, как поступать дальше.

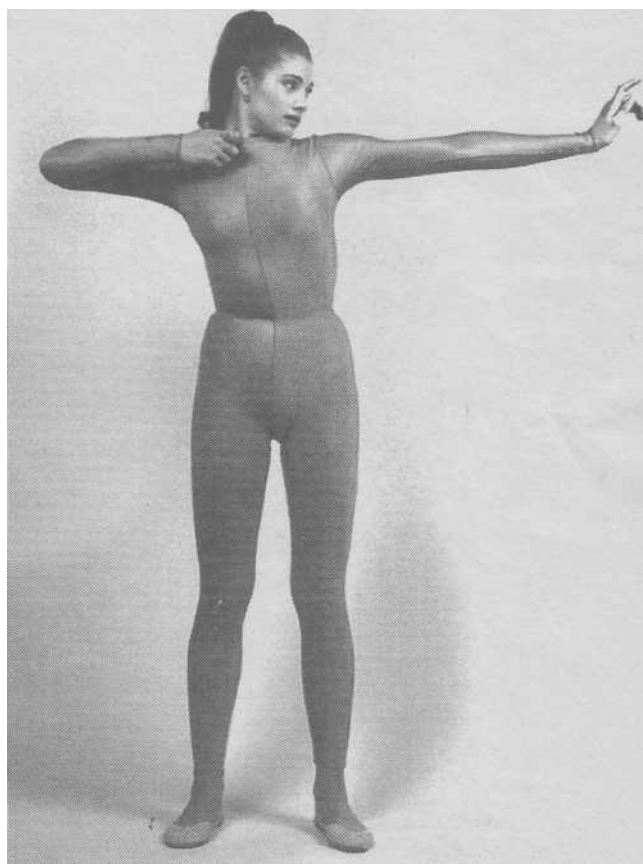
Поток энергии течет по Меридиану Толстой Кишки от указательного пальца, по внешней стороне руки, через плечо и шею к точке, расположенной около ноздри. На каждом вдохе представляйте поток энергии белого цвета, текущий по меридиану.



Активирование Меридиана Толстой Кишки

Встаньте, скрестив руки на груди.

Упражнение называется «натягивание лука». На вдохе вытяните левую руку в сторону (левая рука сжимает лук), а правой рукой «натяните тетиву».



Голова повернута влево. Выпрямите указательный палец левой руки. Ощутите напряжение в мышцах рук. Оно стимулирует Меридиан Толстой Кишки.

На выдохе выньте стрелу из лука и вернитесь в исходное положение.

Повторите все движения в правую сторону.

Выполняйте упражнение в течение одной минуты.

Часть 6



Вода

Стихия Воды

Временем года Воды является зима, сезон коротких дней и длинных ночей. Земля покрыта снегом, и солнце не греет. В это время жизнь идет под землей. Энергия жизни накапливается в зернах. Зима — промежуточный период между смертью и возрождением.

Воду называют «старый *Инь*», или *холодная темнота*. Чувство Воды — это страх за жизнь, желание выжить. Ее направление — север, цвет — черный, время суток — ночь. Органом *Инь* Воды являются Почки. Органом *Ян* — Мочевой Пузырь. Стихии Воды принадлежит костная ткань.

Энергия Воды — это вертикальный поток, устремленный в центр земли, характер Воды — погружение. Энергия Огня направлена вверх к небу, Вода влечет нас в глубины. Она действует как сила притяжения и ведет жизнь к истокам, в глубину сознания, к центру бытия. Река увлекает ручей и несет его воду в море.

Природа стихии Воды выражена в образе зерна, в котором заключен мощный потенциал будущего развития. Сжатое в маленьком пространстве, лежит то, что в будущем превратится в могучее дерево. В зерне заключена сущность дерева. В китайской традиции эта сущность определена как Энергия Предков. Почки — ее хранители. Энергия Предков — это различные виды энергии, которые человек получает в наследство от своих родителей и других предков. Термин «Энергия Предков» схож с нашим понятием генетического кода. 64 возможные комбинации кода обнаружены в виде символов в 64 гексаграммах *И Цзин* («Книга Перемен»), Почки рассматривают не только как место для хранения Энергии Предков, но и как резервуар для тех видов энергии, которые попадают в наш организм после приема и переваривания пищи и сразу не используются. В *Нэй*

Цзин сказано: «Почки получают сущность Чжан и Фу и хранят ее».

Несколько названий точек на Меридианах Мочевого Пузыря и Почек раскрывают воздействие, которое они оказывают на хранителя энергии: «Ведет *Ци* к Морю Энергии» (Пузырь 24), «Ведет *Ци* к Морю Энергии Предков» (Пузырь 26), «Журчащая Весна» (Почка 1), «К Морю» (Почка 6), «Гнездо Жизненной Силы» (Почка 13), «Врата Жизни», *Минмэнь* (Правитель 4).

Традиционное китайское представление о том, что Почки отражают генетическую конституцию, не противоречит тому факту, что каждая клетка организма содержит ДНК и РНК. Почки, как и любой другой орган, можно рассматривать как силовое поле, распространяющее свое влияние на весь организм. Почки как анатомическое образование, вместе с костями и ушами, являются очагом, где сгущается и материализуется «Энергетическое Поле Почки». Сила Воды, подобно энергии других стихий, оказывает влияние на все клетки и ткани организма.

На клеточном уровне «Энергетическое Поле Почки» можно связать с хромосомами, носителями генетической конституции. Допустимо считать, что все разнообразие структур, форм и процессов в живых организмах рождается из постоянного взаимодействия энергетических полей. В древнем Китае постоянно движущиеся силовые поля называли Стихиями.

Сила Воды в организме представлена в разнообразных формах. Вода — это текучий строительный материал тела. Она составляет не менее 65% от веса тела и действует как растворитель и смазка. В китайской традиции Почкам было дано название контролеров водообеспечения. В сельскохозяйственных общинах Китая контролеру обеспечения водой отводилось очень почетное место. Он регулировал распределение воды на рисовых полях разных провинций. Непрерывное очищение организма с помощью воды осуществляется благодаря Почкам, что является одной из их наиболее важных функций. Движение воды в организме не имеет ничего общего с питанием. Питание — это работа

Желудка и Поджелудочной железы. Вода также не обеспечивает организм жизненной энергией, это делают Легкие.

Поток воды не имеет цвета и формы. Вода собирает отходы, предупреждает застой и обеспечивает в теле движение, свежесть и «текучесть». Не существует ни одной функции и ни одного процесса, которые могли бы обойтись без воды. Внутренняя секреция требует воды. Вода необходима в процессе пищеварения, когда пища перерабатывается в кашу. Отсюда и происходит выражение «Почки — Переход к Желудку». Вода нужна для увлажнения глаз, рта, носа, ушей, половых органов и заднего прохода. Вода необходима для поддержания нормальной температуры тела, правильного потоотделения, обеспечения смазки суставов.

Вкус, закрепленный за Водой, соленый. Соль регулирует количество воды, которое удерживается в организме. Соленые воды моря стали местом зарождения жизни на планете, а человеческий организм до сих пор сохранил морскую среду, правда в несколько измененном виде. Физиологическая смесь различных солей в крови и тканевой жидкости миллионы лет имеет состав, подобный морской воде. Излишек солей в организме ведет к накоплению жидкости в тканях и, следовательно, к отекам и увеличению массы тела.

Вода необходима костям и костному мозгу. Почки ответственны за сохранение постоянства ионного состава крови. Это важно для построения костной ткани и многих других биохимических процессов. Без необходимого количества солей не могут функционировать нервы, двигаться мышцы, биться сердце. Вот почему китайцы считают Почки таким же важным органом, как сердце. Почки гарантируют постоянство внутренней Среды человеческого организма, основы его жизни.

Проводимость нервных волокон особенно зависима от определенной концентрации ионов. Существует тесная связь между функцией почек и нервной системы, так как почки отвечают за поддержание баланса ионов в крови, а значит, и во всем организме. Может быть, именно поэтому китайская традиция закрепила головной и

спинной мозг за стихией Воды. В древних китайских текстах мозг именуется «Морем Сущности».

Я полагаю, что две тысячи лет назад китайцы не знали о концентрации ионов и механизме передачи нервного импульса. У них был совсем другой подход к действительности. Они мыслили аналогиями. Их логика была в значительной степени интуитивной. Им приходилось полагаться на целостное мышление и интуицию, так как у них и в помине не было таких научных инструментов для исследования действительности, какими мы сейчас обладаем. Мне кажется, что мозг был назван «Морем Сущности» не вследствие научно доказанной связи между функцией почек и неврологическими процессами, а потому, что головной мозг похож на костный мозг.

Если вы когда-нибудь видели в кино операцию на головном мозге, вы поймете, что я имею в виду. Я считаю, что китайцы называли головной мозг «Морем Сущности», во-первых, из-за очевидной аналогии, а во-вторых, потому, что на протяжении многих веков они наблюдали и изучали органы, ткани и меридианы. В результате они получили знания об отношениях между органами и меридианами. Знания эти были подтверждены эмпирически.

В связи с нервной системой можно заметить несколько моментов во взаимоотношениях между стихиями Воды и Огня. Жизнь зародилась в море, стихия Воды является основой жизни, нашего непреодолимого желания выжить, нашей жизнеспособности и сексуальной энергии. Стихии Воды соответствуют простейшие формы жизни. Одноклеточные организмы не имеют сердца и кровообращения. Они состоят из клеточной оболочки, водной среды, генетического материала ядра и органелл. Взаимодействие Стихий Огня, Металла и Земли порождают организмы более высокого порядка. Вот почему материю нервной системы относят к Воде, а сложные реакции на раздражители и координация этих реакций в нервной системе являются свойствами стихии Огня. Вода — фундамент, Огонь — вершина.

В китайской традиции все гормоны и железы, которые

их вырабатывают, связаны со стихией Воды. Древние китайские тексты различают *Инь-Почку* и *Ян-Почку*. Другим названием *Инь-Почки* является Вода-Почка, а *Ян-Почки* — Огонь-Почка.

Вода-Почка очищает кровь и вырабатывает мочу. Этот орган соответствует трактовке почки и ее функций западной медициной. Огонь-Почка принадлежит эндокринной системе. В ее состав включены также надпочечники, половые железы, островки Лангерганса поджелудочной железы, щитовидная железа, вилочковая железа и гипофиз.

Понятия Воды-Почки и Огня-Почки указывают также на природу духа стихии Воды *Чжэнь*. *Чжэнь* — это наша сила воли, стремление выжить, сексуальная энергия. *Чжэнь* представляет ту жизнестойкость, которая помогает человеку преодолевать трудности на его жизненном пути. *Чжэнь* раскрывается тогда, когда организм чист и свободен внутри и когда гормоны хорошо регулируют процессы обмена веществ. В свою очередь, это делает возможным усиление жизнестойкости и энергии. Эта энергия воплощается в гибкости тела, подвижности суставов, сексуальной потенции, крепких костях и здоровых зубах, в блеске волос, хорошем слухе, стремлении к действию и активному приспособлению к жизненным обстоятельствам. Баланс в стихии Воды зависит от взаимодействия между *Инь-Почкой* и *Ян-Почкой*. Когда *Ян-Почка* слаба или когда в противовес ей в *Инь-Почке* имеется избыток энергии, воля к жизни у человека, его жизнестойкость и сексуальная потенция понижаются. Как результат такого несоответствия могут возникнуть общая слабость, импотенция, фригидность и психические расстройства.

Когда у человека преобладает энергия *Ян-Почки*, он всегда куда-то торопится, непреклонен в своих решениях. Суровость и холодность приводят к отсутствию гибкости, скованности в спине и пояснично-крестцовой области, снижению эластичности мышц задней поверхности бедер и голеней по ходу Меридиана Мочевого Пузыря. Другими проявлениями холодности и скованности могут быть пояснично-крестцовый радикулит и инфекции мочевого

пузыря.

Нарушения равновесия в стихии Воды приводят к мочекаменной болезни, инфекции мочевыводящих путей, заболеваниям костей, выпадению волос, некоторым типам поноса, нарушениям менструального цикла и бессоннице. У таких людей постоянно холодные ноги и руки.

Почки управляют слухом. Качество нашего слуха определяется балансом жидкости в ухе. Чувство равновесия зависит от распределения жидкости в ушном лабиринте и также относится к стихии Воды. Причины большинства болезней уха — воспаление среднего уха, звон в ушах, снижение слуха или полная глухота, головокружение — связаны с нарушениями в стихии Воды.

Поведение и эмоции, связанные с Водой, объясняются действием гормонов надпочечников. Во-первых, в организме существуют андрогены, стимулирующие половую функцию, во-вторых — адреналин, норадреналин, кортизол и альдостерон, регулирующие артериальное давление и водный баланс. Реальная или воображаемая опасность, вызывающая страх, становится самым сильным стимулом для высвобождения этих гормонов в систему кровообращения. В Китае страх ассоциируется с могучей силой Воды, которую мы могли видеть во время наводнений, землетрясений, приливов и отливов, порожденных тайфунами. Страх вызывает и дефицит Воды, когда высыхают поля и грозит голод.

Со стихией Воды ассоциируются некоторые чувства, проявляющиеся в случаях нарушений ее баланса. Когда у человека нет нарушений в сфере стихий, естественно, что он выражает страх в опасных ситуациях. При равновесии в стихиях мы боимся чего-то действительного и конкретного, мы вовремя узнаем опасность и стремимся избежать встречи с ней. Страх обеспечивает биологическое выживание. Благодаря страху мы учимся уважать жизнь и ее потрясающую силу.

По сравнению со страхом тревога и ужас — чувства более напряженные и сильные. Это эмоциональные состояния, при которых человек не способен распознать действительную угрозу. Зачастую угроза возникает в его

воображении. В состоянии тревоги невозможно правильно оценить опасность, определить ее степень и продолжительность. Важно понимать, что состояние тревоги возникает тогда, когда мы сами изолируем себя и теряем гармонию с тем, что нас окружает. Способность отзываться на любые изменения в окружающем мире является чертой стихии Воды: мягкость, уступчивость, отказ от сопротивления. Серьезные нарушения в стихии Воды приводят к приступам паники, бреда, мании преследования, боязни темноты, «замкнутого пространства» и состояниям, когда страх сковывает и парализует человека.

Стихия Воды хранит глубинные секреты жизни. Когда мы воспринимаем энергию Воды, к нам приходит внутреннее спокойствие, и ничто не волнует «поверхность нашего озера». В этой внутренней тишине медленно раскрываются бессознательное, царство сна и мир мечтаний. Шаг за шагом нам становится видна дорога через царство смерти. Вода — это стихия углубления в себя, стихия медитации. Если человек чувствует себя на глубине как дома, он спокойно встречает бури, бушующие на поверхности. Именно в стихии Воды мы знакомимся с тем, что не имеет имени — с *Дао*.

Физические и психологические упражнения для улучшения течения Воды

Вопросы для самопроверки

Работайте со следующими вопросами так же, как вы это делали с предыдущими.

- ◆ Как я чувствую себя зимой или в холодную погоду?
- ◆ Боюсь ли я темноты?
- ◆ Сильная ли у меня воля? Помогает ли она мне преодолевать трудности?
- ◆ Какая у меня сексуальная потенция, сильная или слабая?
- ◆ В каких ситуациях я совершенно расслабляюсь?
- ◆ Могу ли я увлечься чем-то настолько, что все остальное теряет для меня смысл?
- ◆ Богатое ли у меня воображение, развита ли способность фантазировать?
- ◆ Чего я боюсь?
- ◆ Есть ли у меня секреты?
- ◆ Хороший ли у меня слух?
- ◆ Было ли у меня когда-нибудь воспаление среднего уха или звон в ушах на протяжении длительного времени?
- ◆ Здоровые ли у меня волосы?

- ◆ Здоровые ли у меня зубы?
- ◆ Бывают ли у меня боли или дискомфорт в пояснице?
- ◆ Склонен ли я к инфекциям мочевого пузыря?
- ◆ Страдал ли я когда-либо заболеваниями почек?
- ◆ Я предпочитаю соленую пищу или соль вызывает у меня отвращение?
- ◆ Очень ли я честолюбив, или у меня вообще нет никаких амбиций?
- ◆ Кого я уважаю, что ценю?
- ◆ Что вызвало во мне сильное изумление на прошлой неделе?
- ◆ Думал ли я когда-нибудь о том, как умру? Как я хотел бы умереть?
- ◆ Как я отношусь к смерти?
- ◆ Что я считаю самым большим секретом в жизни?

Упражнения

Противостояние страху

Вечером войдите в темную комнату. Во всех деталях вспомните ситуацию, в которой вы испытывали страх. Пусть в вашем воображении она предстанет еще более страшной, чем была на самом деле. Войдите в состояние страха.

Когда вас охватит страх, сконцентрируйте свое внимание на своем поведении. Вы напряжены и дрожите? Вы задерживаете дыхание, дышите часто и неглубоко? Сделайте несколько глубоких и длинных вдохов. Продолжайте глубоко дышать до тех пор, пока страх не

уменьшится или совсем не исчезнет. Когда в следующий раз вы ощутите страх в воображаемой ситуации, дышите так же глубоко.

Если вы постоянно чего-то боитесь, выполняйте это упражнение раз в неделю на протяжении одного — двух месяцев. Это упражнение поможет снять ваши страхи. Если в будущем вы действительно окажетесь в опасной ситуации, вы сможете реагировать более спокойно и лучше себя защитить.

Ощущение Матери

Днем или вечером лягте в постель и закройте глаза. Совершите пятнадцатиминутное путешествие по своему прошлому. Вспомните, как вы чувствовали себя вчера, неделю назад, год, три года, пять лет назад и т.д.

Вспомните период половой зрелости, первых школьных лет, детство. Представьте, как вы могли себя ощущать, когда были ребенком, в момент рождения, до своего рождения.

Если у вас появится какое-то чувство или видение, дайте им овладеть собой: никак не интерпретируйте их, не сравнивайте с тем, что вы уже знаете. Почувствуйте медленное и глубокое дыхание вашей матери во время сна, как оно нежно вас укачивает. Представьте это дыхание: оно обволакивает вас, оно больше, чем вы, оно качает и охраняет вас. Пусть ваше крошечное дыхание будет синхронно большому дыханию матери. Просто слушайте его, ничего больше не делайте. Вдох и выдох. Вдох и выдох.

На протяжении 15 минут в тишине слушайте дыхание Матери.

Латихан

Это метод традиции *Тантра*. Она высвобождает в нас «поток воды» — способность быть мягким, уступчивым, не препятствовать свершению чего-либо, плыть.

Вечером войдите в темную комнату. Оденьтесь в удобную одежду, разуйтесь. В течение пятнадцати минут танцуйте так, как вам подсказывает ваша фантазия. Это поможет вам расслабиться.

Затем встаньте на середину комнаты и не двигайтесь,

ничего не делайте вообще. Будьте свободны, воздержитесь от любых движений. Через несколько минут вы ощутите, что ваше тело начнет двигаться «само по себе». Пусть оно двигается так, «как хочет», не вмешивайтесь. Может быть, вы почувствуете дрожь, которая пробегает по вашему телу. Движение началось, прервалось и продолжается снова. Следуйте за движениями своего тела.

Через некоторое время вы почувствуете себя наполненными. Как только исключаются произвольные движения, появляются движения, которые раньше были подавлены. При этом окончательно снимается напряжение и нормализуется мышечный тонус. Энергия освобождена.

Оставайтесь в этом состоянии в течение 30 минут. Затем лягте на спину и насладитесь ощущением расслабленности.

Упражнения для Меридианов Мочевого Пузыря и Почек

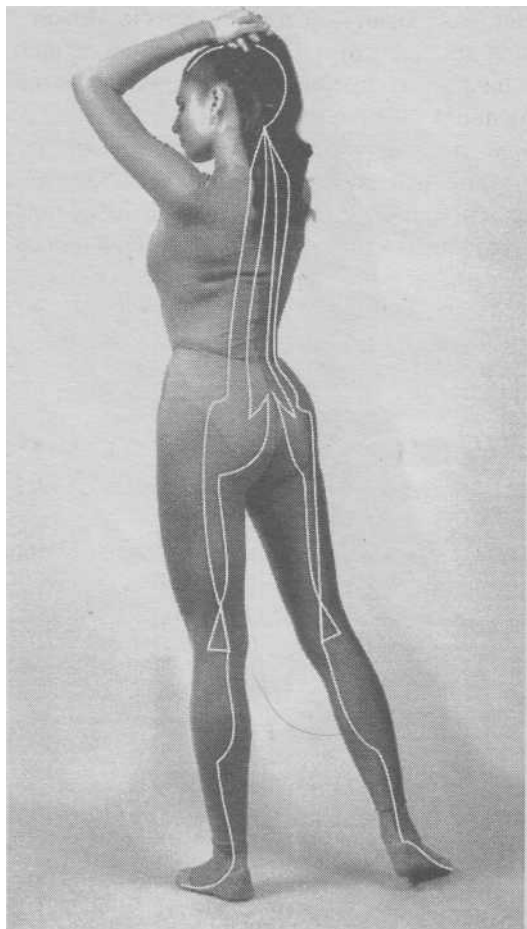
Усиление Ян-Воды: Поза Мочевого Пузыря

Функционирование Мочевого Пузыря связано с психологическим и физическим расслаблением, возвращением в спокойное состояние.

Примите эту позу после выполнения напряженной работы, когда нужно расслабиться. Плавно раскачивайтесь из стороны в сторону. Потом на некоторое время измените направление движений.

Позвольте туловищу без усилий наклоняться вперед, назад, чтобы хорошенько растянуть мышцы спины и шеи. Прделайте упражнение несколько раз. Во время каждого повтора, когда тело наклоняется вперед, представляйте Меридиан Мочевого Пузыря. Он идет от внутреннего угла глаза, по теменной и затылочной областям головы, вниз по спине, по задним поверхностям бедер и голеней, по наружной стороне стоп к мизинцу.

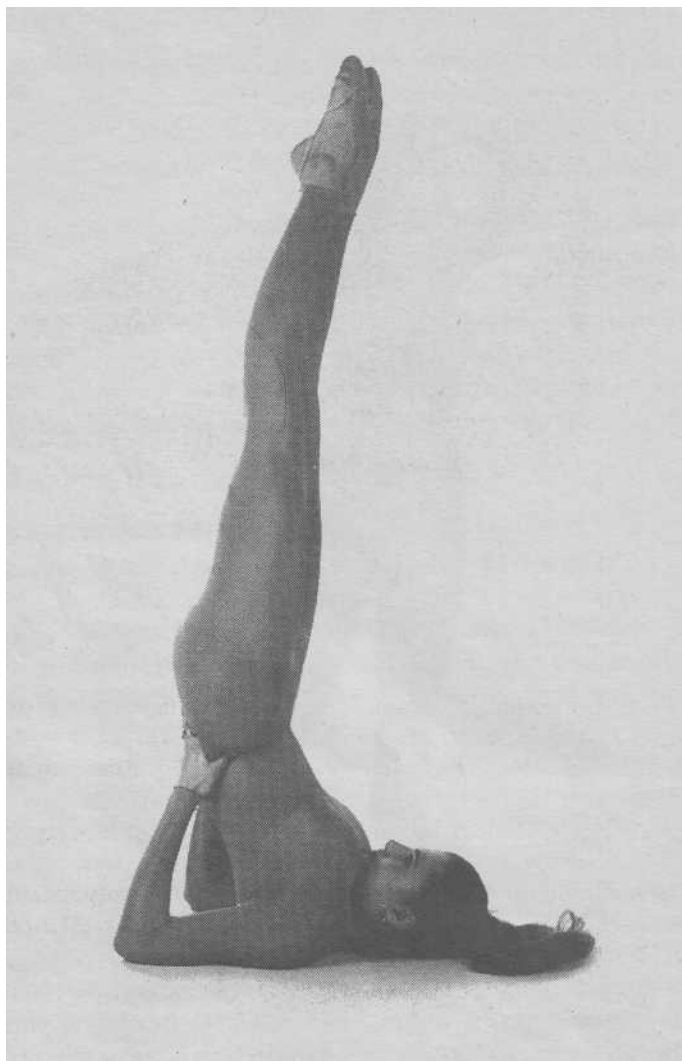
Визуализируйте его на голове и спине примерно на расстоянии двух пальцев по обеим сторонам от позвоночника.



Активирование Меридиана Мочевого Пузыря: Свеча и Плуг

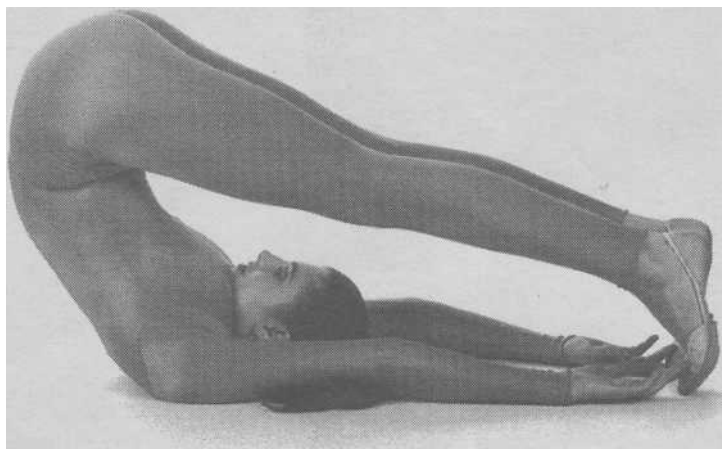
Свеча: лягте на спину, расслабьтесь, руки положите вдоль туловища.

Поднимите ноги вертикально вверх.



Поднимите туловище вверх, поддерживая спину руками. Вес тела переходит на плечи и шею. Каждый день задерживайтесь в этом положении около трех минут.

Медленно перейдите в позу плуга: опустите прямые ноги за голову. Ноги держите прямо, но это не должно вызвать



болезненного напряжения. Расслабьтесь, дышите животом. Задержитесь в этом положении до трех минут.

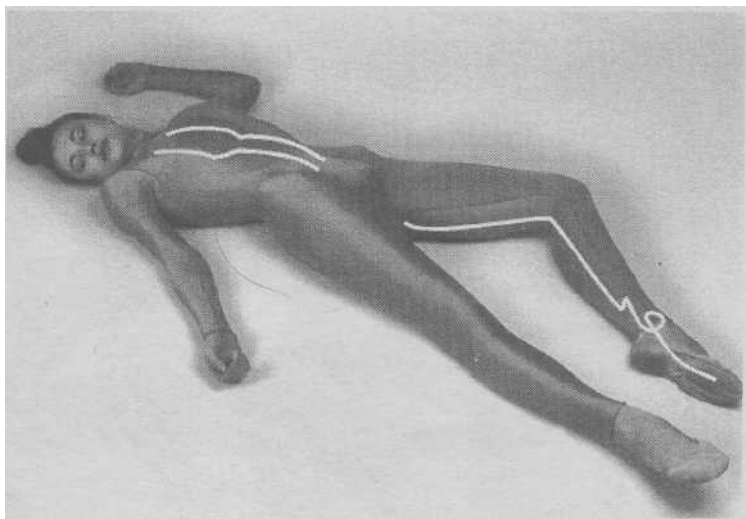
Прямые ноги поднимите вверх и вновь примите позу свечи.

Медленно опустите ноги на пол. В течение минуты расслабляйтесь и наслаждайтесь влиянием этого упражнения. Свеча и плуг — это упражнения Хатха-йоги, направленные на растяжение и активирование Меридиана Мочевого Пузыря.

Они снимают напряжение с позвоночника, укрепленных мышц спины и шеи и ног. Они облегчают работу сердца, улучшают венозное кровообращение, предотвращают отеки и варикозное расширение вен нижних конечностей.

Усиление Инь-Воды: Поза Почки

Эта поза символизирует Почки: доверие, течение, воспроизведение и покой.



Меридиан Почки проходит от подошвы стопы вверх по середине внутренней поверхности голени до подколенной ямки, по бедру, области таза и далее поднимается вдоль позвоночника.

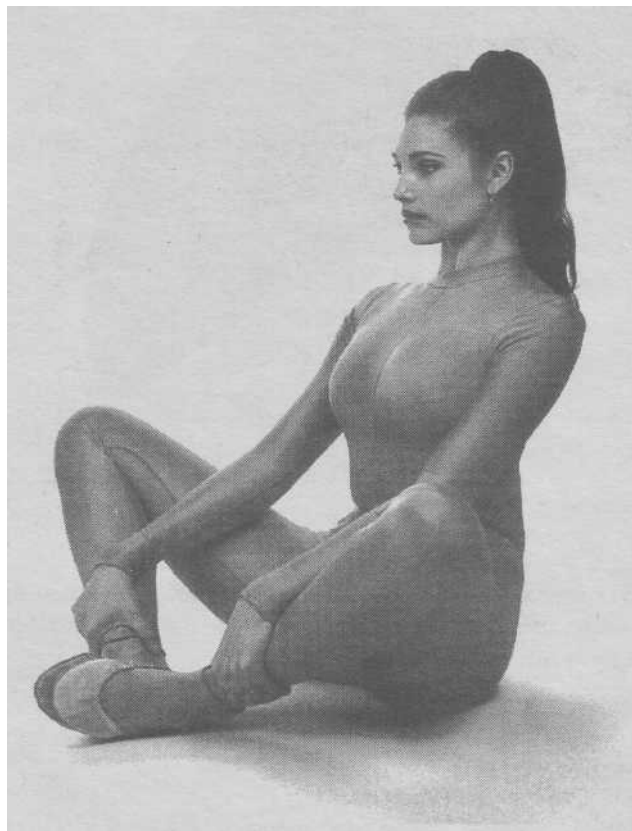
От *Минмэнь* (Правитель 4) на уровне второго поясничного позвонка он идет по проекции почек и мочеточников к мочевому пузырю. У верхнего края лонной кости меридиан снова выходит на поверхность тела и поднимается вверх к ключице.

При вдохе представляйте Меридиан Почки на согнутой ноге. На выпрямленной ноге поток энергии менее интенсивен.

Выполните упражнение в зеркальном отображении.

Активирование Меридиана Почки

Сядьте на пол и согните ноги так, чтобы стопы прикасались друг к другу подошвенными поверхностями.



Положите руки на лодыжки и большими пальцами рук надавите на точку «Почка 6» обеих ног. Эта точка находится под внутренней лодыжкой в углублении между сухожилиями.

Подвиньте стопы к себе, как можно ближе.

На вдохе сядьте прямо и потяните позвоночник. На выдохе согнитесь, как можно ниже наклоните голову к стопам. Упражнение выполняйте в течение минуты. Дышите глубоко и ровно.



Закончив упражнение, сядьте прямо, скрестите ноги и закройте глаза. На выдохе про себя произносите мантру «Чжэнь» в течение трех минут.

Часть 7

**Четыре
цикла**

Китайцы всегда придавали большое значение гармонии и балансу сил и энергий. В процессах, происходящих в природе и космосе, индивидуальные свойства стихий играют гораздо меньшую роль, чем взаимодействие между ними. В любом жизненном процессе стихии создают, уравнивают и сдерживают друг друга. Китайская традиция говорит о существовании четырех законов, управляющих взаимоотношениями между стихиями: Цикл Созидания (Шэн), Цикл Проверки и Контроля (Кэ), Цикл Неповиновения и Цикл Ухода.

Четыре цикла, упомянутые выше, описывают фазы роста, развития и физиологического взаимодействия различных органов. Они описывают путь развития и распространения болезней от стихии к стихии, от органа к органу, в связи со стихиями и органами. Все четыре цикла составляют различные сложные комбинации, позволяющие понять картину заболевания у каждого человека. Если их применять на эмоциональном и психологическом уровнях, то открывается процесс динамического взаимодействия между чувствами и психологическими установками.

Циклы также описывают личностные характеристики и связь между личностью и болезнью. В этом — основной инструмент традиционной китайской диагностики и терапии. Четыре цикла показывают, как стихии связаны друг с другом и как они распространяют свое влияние.

Цикл Шэн, или Закон Матери и Ребенка

Этот цикл описывает переход от одной стихии к другой, от фазы к фазе. Дерево преобразуется в Огонь, Огонь в Землю, Земля в Металл, Металл в Воду, а Вода в Дерево. В китайских текстах эти переходы показаны следующим образом. Дерево используют, чтобы разжечь огонь. Затем огонь превращается в пепел. Пепел становится землей. В глубинах земли рождаются металлы. Вода конденсируется из металла. Возможно также, что небеса — царство металла — исторгнут дождь. Вода питает растения, благодаря ей они растут. Следовательно, вода рождает дерево. Когда в костер кладут много дерева, огонь горит ярче и дольше. Огонь полей рождает новую плодородную землю.

Проявление энергии каждой стихии зависит от питания, которое она получает от предшествующей в цикле стихии. Поэтому этот цикл называют также Циклом Питания.

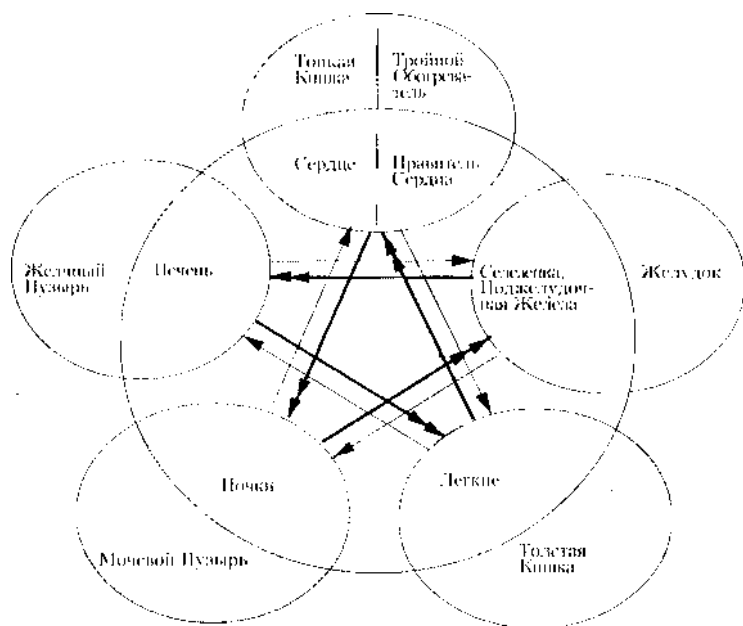
Питание и построение являются свойствами Инь, поэтому Цикл Шэн особенно эффективен в органах Инь. Печень (Дерево, Инь) питает Сердце. Сердце (Огонь, Инь) питает Селезенку. Селезенка (Земля, Инь) — Легкие. Легкие (Металл, Инь) питают Почки. Почки (Вода, Инь) — Печень и т.д.

Не легко передать и осознать изложенные здесь принципы в терминах, которые используют западная физиология и медицина. Цикл Шэн описывает преобразование динамических сил и энергий, находящих свое отражение на органическом и психологическом уровнях. Измерить энергии нельзя, а наблюдать их влияние на что-либо можно.

Например, в практике китайской медицины Почки укрепляются через энергию Легких. Именно эта комбинация обнаруживается при болезнях. Если в детстве

первые заболевания связаны со стихией Металла и проявляются в хронических простудных болезнях, кашле, пневмонии или поносе, тогда, скорее всего, в следующем периоде развития у ребенка возникнет дисбаланс в стихии Воды, который проявится в воспалении среднего уха, звоне в ушах и разрушении зубов. В этом случае стихия Воды, ее органы и ткани годами не получали достаточного питания из-за слабости стихии Металла.

Цикл Шэн представляет собой замкнутый круг. Если круг разорван в какой-либо точке, предыдущая стихия не в состоянии питать последующую, а результатом является «плохое питание». Китайцы называют последующую стихию, связанную с предыдущей, «ребенком». Питающая стихия является ее «матерью».



Ребенок одной стихии является матерью последующей и так далее, пока цикл не завершится. Поэтому цикл называется Законом Матери и Ребенка. Сила стихии зависит от правильного питания, получаемого от матери. Такие отношения матери и ребенка можно наблюдать в любой сфере: биологической, эмоциональной и психической. Для диагностики важно определение недостаточности питания или, наоборот, излишнего питания, так как и оно становится причиной многих болезней.

Очень сложно описать действие этих законов в общем случае. Но еще труднее сделать это в каждом отдельном случае. На эмоциональном уровне переход от чувств, характерных для одной стихии, к чувствам, свойственным последующей, понятен, если обратиться к смене времен года. Каждое время года ассоциируется с определенными чувствами и переживаниями. Весна — время новых планов, начала новых проектов. Весной люди более открыты, они приобретают новые знакомства, влюбляются. Весь эмоциональный спектр Древа весной становится более интенсивным.

Некоторые люди ощущают нарастающее нетерпение и раздражительность, когда стихия Древа сильна. Если стихия Древа слаба, они впадают в глубокую депрессию. Цветение лета вырастает из начинаний весны — радость от успехов, праздников и танцев. После внезапного выхода гнева приходят примирение и освобождение. Человек себя выразил, заявил о своем мнении и не стоял на чужом пути.

Опыт показывает, что те, кого никогда не охватывал гнев, редко испытывают действительную радость, заставляющую биться сердце. Переход Древа в Огонь легко увидеть у детей. Вот они необузданны, обижают друг друга, спорят или дерутся, а в следующую минуту — лучшие друзья и вновь играют, как будто ничего и не

случилось.

После испытанной радости мы часто задерживаемся в ее объятиях и жаждем ее возвращения. Мы становимся спокойными, задумчивыми и даже немного меланхоличными. Мы постоянно возвращаемся к романтике и чувствам прошлого. Все это настроения стихии Земли. Радость, прочувствованная во всей своей полноте, рождает сопереживание — глубокое понимание и связь с тем, кого вы любите и с кем разделили счастье. Благодаря сочувствию, возникшему из разделенного с кем-то сильного чувства, становится возможной конструктивная критика — другая черта стихии Земли.

Меланхолия может перейти в грусть, сочувствие может привести к интуитивному пониманию, что наступит момент, когда придется расстаться с человеком. Тот, кто может почувствовать потребности другого, поймет, когда придет время уйти. Такой человек знает, когда нужно остаться одному, не цепляясь за другого, что характерно для человека с чрезмерно сильной стихией Земли, у которой нарушен переход и Металл.

Тот, в ком стихия Земли плавно переходит в стихию Металла, способен освободиться от прошлого, разорвать старые связи и не держаться за отжившие чувства. Суть прошлых переживаний сохранится, а все неважное уйдет. Через печаль и освобождение разовьется зрелость. Если переход от Металла к Воде не завершен, человек будет бояться одиночества и жаждать соединиться с другими. Почти всегда за боязнью одиночества стоит страх оказаться наедине с самим собой. Ведь именно в одиночестве, ощутив собственную силу, мы осознаем, кем же являемся в действительности. Принадлежащая Металлу способность освободиться самому и отпускать кого-либо или что-либо необходима, чтобы успокоить Воду и погрузиться в тишину.

Из тишины вырастает новое начинание. Это и есть

переход от Воды к Дереву. На эмоциональном уровне мы ощущаем этот переход как внезапное преобразование страха в агрессивность. Человек, напуганный и загнанный в угол, может от страха неожиданно напасть или онеметь. Эта модель показывает здоровый переход от стихии Воды к стихии Древа. Особенно четко это видно у животных и у детей. В подавляющих себя людях, кого воспитывали так, чтобы они всегда сдерживались и правильно вели себя, доминирует парализующая форма страха. Человек не в состоянии найти выход из создавшегося положения, а потому не может жить. Утрачено равновесие перехода от стихии Воды к стихии Древа. Растения не могут расти в соленой воде.

Цикл Ко, или Закон Бабушки и Внука

В Цикле творчества и созидания имеются также распад и разрушение как проявление естественной полярности. Все растущее имеет свои естественные границы, за которыми рост теряет смысл.

Если эти границы раздвинуты, возникает дисбаланс стихий, который становится причиной бурного роста, гипертрофии и, наконец, рака.

Точно так же как у каждой стихии есть мать, которая ее кормит, у каждой стихии есть и бабушка, которая несет ответственность за ее воспитание и правильный рост. В древнем Китае, как и во многих других культурах, дедушкам и бабушкам отводилась роль по выявлению истинного призвания у внуков и развитию их талантов при воспитании и обучении. Они действительно руководили воспитанием, они передавали опыт поколений, чаще в форме рассказов и сказок. Они принимали решения, касающиеся карьеры и брака. Родители же отвечали за материальную сторону жизни, они работали на полях и содержали семью.

Для нашей культуры, особенно в городах, характерна утрата назначения бабушек, и дедушек. Образование и развитие детей доверено безликим государственным школам, где на детей вываливают огромное количество бесполезной информации, но сообщают очень мало реальных знаний о жизни и судьбе. В семье же осталась только функция родителей — материальное обеспечение.

Обязанностью дедушек и бабушек было направлять внуков и содействовать их развитию. Если бабушки и дедушки были строги, а их методы излишне авторитарны, у внуков не развивалась независимость действия, мыслей и чувств. Если же они позволяли внукам слишком много и

не наказывали их, когда следовало, внуки становились своевольными, заносчивыми и не умеющими подчиняться.

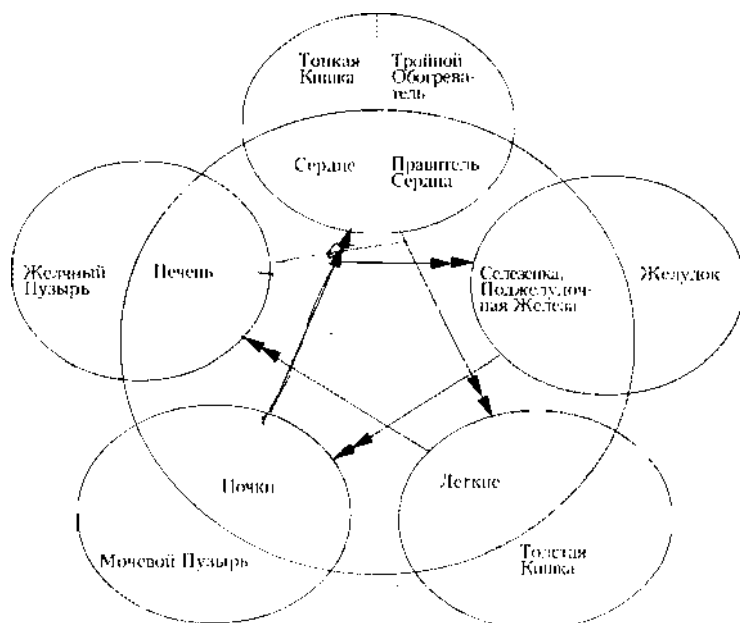
Диаграмма цикла *Ко* изображает пятиконечную звезду. В мистической традиции западного мира этот символ известен как пентаграмма — символ белой магии. В черной магии звезда перевернута. Подобно *Шэи* цикл *Ко*, или Цикл Контроля, — это система абстрактных символов, которая дает возможность соединить друг с другом умозаключения и эмпирические данные различных областей. В китайских текстах законы цикла *Ко* были изображены следующим образом. Вода гасит огонь. Огонь плавит металл. Металл (в виде пилы или топора) рубит дерево. Дерево (любое растение) вскрывает поверхность земли. Земля дает путь воде.

Избыток воды гасит огонь полностью. Такую связь между стихией Воды и стихией Огня можно наблюдать в людях честолюбивых, целеустремленных, с сильной волей, но лишенных душевной теплоты и радости. А также в тех, кто всего боится: страх — это противоположность любви.

Недостаток воды позволяет пламени подняться слишком высоко. Огонь быстро поглощает себя, вспыхивает, а не горит тихим, дарящим тепло пламенем. На эмоциональном уровне это выражается в чрезмерном энтузиазме, маниях, истерии, запоях, которые переходят в депрессию, когда огонь угасает. Другим знаком дисбаланса стихий является бессонница и частая смена настроения.

Огонь плавит металл. Огонь необходим, чтобы придать металлу форму и очистить его. Из металла можно создать инструменты и ювелирные украшения. Эластичность и твердость многих металлов зависят от температуры. При очень низких температурах металлы становятся хрупкими, а при нагревании более гибкими и прочными. К душевным качествам Металла, стремлению к чистоте и духовности,

тепло Огня добавляет энтузиазм, безмятежность, бодрость и радость, определяющие истинно религиозного человека.



Недостаток огня ведет к фанатизму. Если Огня слишком много, развиваются религиозная истерия и восторженность, рассеянность и помрачение рассудка, теряется понимание смысла жизни. Огонь может придать бодрость печальному человеку и заставить его улыбнуться. Часто шутка помогает преодолеть мрачное настроение и удрученность.

Металл рубит Дерево. Эти отношения между металлом и деревом характеризуют противоположности: расширение — сокращение, весна — осень. Люди со слишком сильной стихией Металла кажутся замкнутыми, или отрезанными и изолированными от своего окружения. Грусть, которую они несут с собой с детства, выражается в

бледности лица. Они предрасположены к сутулости. Пессимизм и боязнь всего на свете не позволяют этим людям приступить к новым начинаниям, лишают смелости. Им трудно посвятить себя новым проектам и даже познакомиться с новыми людьми. Они избегают необходимого риска и не позволяют себе быть агрессивными. Уж лучше они будут ходить с печальными физиономиями, чем окажутся посреди очищающей грозы. Нередко они ссылаются при этом на религиозную доктрину.

Наоборот, слабая стихия Металла позволяет Дереву буйно разрастись. Такие люди живут, стремясь охватить все, ввязываются во все новые и новые авантюры. В них живет дух предпринимательства и изобретательства, но иногда они теряются среди массы дел, временами у них пропадает даже понимание того, что действительно важно.

Дерево проникает в глубину земли. Если лес покрывает почти всю территорию страны, трудно найти место для плодородных полей. Если нет леса, почва не способна удерживать влагу, воды унесут соли, а страна превратится в пустыню или степь. Дерево — бабушка земли и отвечает за ее плодородие. Отношения между Деревом и Землей характеризуются противоположностью активности и восприимчивости.

Если человек слишком активен, разрабатывает множество планов, берет на себя слишком много и должен принимать массу решений, большинство его начинаний так и не воплотится в жизнь, ему не легко будет обрести покой. Люди, лишённые корней, часто меняют место жительства и работы, много путешествуют, они «всегда в дороге».

Такой стиль жизни может привести к раздражительности и незащищенности. Стихия Земли дает ощущение безопасности. Слишком сильное Дерево несет в себе агрессивность, а агрессивность не оставляет места

для сочувствия и уничтожает готовность заботиться о других.

Если Дерево слабое и не может контролировать Землю, проявляется состояние *Ши* селезенки: чрезмерное покровительство, невосторженный романтизм или постоянное возвращение к тому, что не удалось сделать в жизни, так как не хватило настойчивости, коммуникабельности и удачи.

Земля преграждает путь Воде. Отображением этих отношений является дамба, которая ограничивает поток воды и предотвращает затопление земли после проливных дождей. Правильное взаимодействие между землей и водой гарантирует достаточное количество воды на полях в течение всего года. У людей это выражается в виде столь противоречивых качеств как ощущение реальности и глубокие, не поддающиеся контролю чувства, в полярности практицизма и безрассудства, мистицизма и чувствительности. С одной стороны, существует стихия Земли, которая дает понимание того, что является главным в жизни, а с другой стороны — стихия Воды, которая несет склонность к мечтаниям, музыке, наркотикам, глубоким чувствам и уходу в неосознанное.

У человека с очень сильной стихией Земли существуют следующие приоритеты: содержать дом в должном порядке, правильно выполнять обязанности по работе, зарабатывать деньги и добиваться признания. Признание достигается через соблюдение моральных и этических норм, причем, не обязательно благодаря врожденному чувству меры или личным качествам.

Направленность к вещам материальным не оставляет места для глубинного понимания стихии Воды, которая будет подавлена, и, скорее всего, насильственно. Такие люди часто не принимают и осуждают не только наркотики и гипноз, но также медитацию и естественную восторженность чувств. Основой их поведения часто

становится боязнь собственных чувств.

Если стихия Земли слишком слаба и не может больше регулировать потоки Воды, душу поглощают наводнения чувств, которые невозможно контролировать. При этом человека поглощают сильные чувства, но он боится, что кто-то лишит его почвы под ногами. Глубокие чувства часто сопровождаются боязнью потерять контроль над собой. Этот страх уйдет только тогда, когда человек научится доверять стихии Воды.

Если у человека преобладает стихия Воды, возникает чувство зависимости от общества и неспособности контролировать себя. Взрывчатость и беспричинным страх могут стать такими же сильными, как прилив и отлив. Страх перед жизнью является составляющей наркотической зависимости, шизофрении и психозов.

В цикле *Ko* определена связь между *Ян* и *Инь* в организме человека. Орган *Ян* («бабушка») контролирует орган *Инь* («внука»). Например, Желчный Пузырь контролирует Селезенку, Желудок контролирует Почки и т.д. Гипер- и гипофункция Желчного Пузыря неблагоприятно влияют на систему Селезенка — Поджелудочная Железа и во многих случаях разрушают ее, Проще говоря, гиперпродукция энергии Желчного Пузыря ведет к подавлению энергетического цикла в Селезенке, Энергетическая система Селезенки становится настолько сильной, что равновесие нарушается.

Цикл *Ko* обеспечивает поддержание энергетического баланса в природе и в человеке. Этот цикл ограничивает чрезмерное развитие стихий, что благотворно сказывается на взаимодействии сил природы и общества.

В приложении к эмоциональной сфере цикл *Ko* показывает, что человеческие чувства важны не только для эмоционального равновесия, но и для стабильности физического и духовного состояния. Эти три уровня находятся в непрерывном взаимодействии. Раздражение,

гнев, смех, радость, сочувствие, меланхолия, печаль, грусть, желание, страх — все они обладают одинаковой ценностью в нашей жизни, потому что являются выражением энергии пяти стихий, которые создают наше тело, ум и душу. Человек, стихии которого находятся в равновесии, способен жить, чувствовать и работать.

Совершенно ясно, что мы всегда хорошо воспринимаем радость и сострадание, тогда как гнев, желание, печаль и страх практически не находят в нас положительного отклика. Такое отношение имеет далеко идущие последствия.

Все основные эмоции, о которых судят негативно, подавляются или сдерживаются, что в соответствии с законами циклов *Шэн* и *Ко* грубо нарушает тонкую связь стихии.

Люди, никогда не обнаруживающие гнева и раздражения, могут быть приятными в обществе. Однако их поведение отрицательно влияет на стихии Дерева, Огня и Земли. Они не обладают внутренней теплотой и непосредственностью и никогда не испытывают настоящую радость. Эти люди стараются быть приятными и любезными, но их организм говорит о дисбалансе. Как следствие внутреннего разлада у них могут развиваться ожирение, диабет, гастрит или другие заболевания стихии Земли.

Можно привести и другие примеры. Человек, не способный смеяться, плакать, злиться, бояться, беспокоиться за других, лишен силы и не может прожить жизнь во всей ее полноте. Преобладание любого чувства, типа мышления или модели поведения приводит к дисбалансу стихий. Этот дисбаланс увеличивается с каждым днем и часом. Он разрушает здоровье и благополучие, ведет к беспокойству, потере счастья и, в конце концов (когда дисбаланс более не осознается), к хроническим заболеваниям.

Большинство болезней нашей цивилизации (мигрень, остеопороз, нарушения менструального цикла, гипертония, сердечные приступы, диабет и т.д.) возникают именно таким образом. Они развиваются годами и десятилетиями. Они отражают тревогу нашей культуры и бремя цивилизации.

Цикл Неповиновения

Цикл неповиновения в китайской традиции описывается как «внук, который восстает против бабушки».

Если у Дерева слишком много энергии, оно разрушает Землю (через цикл *Ko*). Очень сильное Дерево может восстать и против Металла, выводя эту стихию из равновесия. Таково отношение сильного и дерзкого внука к своей бабушке. Внук потерял уважение к бабушке и, следовательно, сопротивляется ее методам воспитания.

Избыток энергии в стихии Дерева порождает болезни и нарушения в стихии Земли и в стихии Металла. Именно так у человека, чье внимание направлено только на работу и карьеру, который всегда доминирует, держит в руках власть и принимает ответственные решения, проявляется дисбаланс в стихии Металла. С годами его положение усугубляется.

Постарев, человек вообще не может отказаться от своего прежнего восприятия жизни. Он продолжает воспринимать себя как удачливого предпринимателя и не способен печалиться и плакать. Вскоре после ухода на пенсию он не выдерживает и умирает.

Цикл Ухода

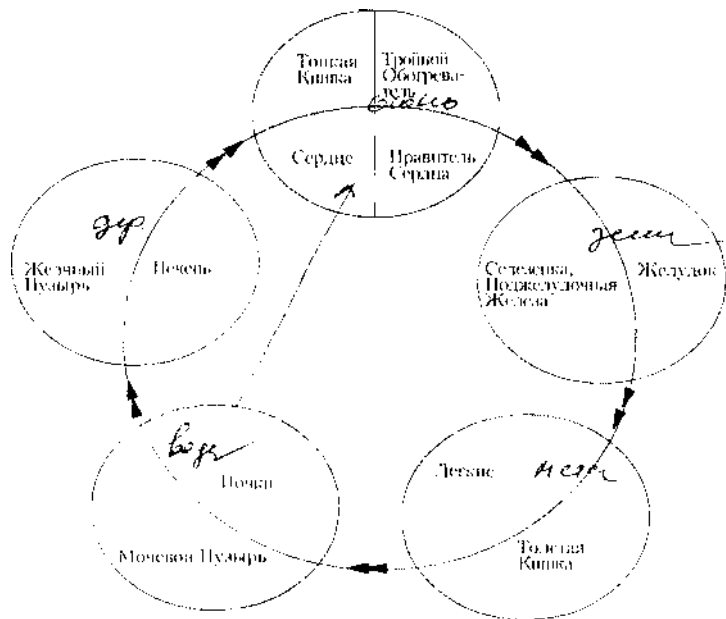
Этот цикл в китайской традиции описан как закон: «ребенок разрушает мать», или «жадный ребенок высасывает все материнское молоко».

Если энергия любой стихии постоянно расходовалась

по произволу, дурной привычке, неуравновешенности характера или в результате стресса, то в цикле *Шэи* расходуется слишком много энергии от матери-стихии. Мать-стихия слабеет и болеет.

Приведу пример: при сидячем образе жизни, постоянных чтении и размышлении, вынашивании идей, при хронических болезнях, свойственных стихии Земли, ослабляется не только стихия Земли, но и стихия Огня. Земля, расходуя больше энергии, чем допустимо в границах своей стихии, забирает у матери недостающую энергию, пока та не закончится. Ребенок высасывает все, что есть у матери.

При определенных обстоятельствах это также приводит к болезням стихии Огня. Мать, половину жизни отдавшая своей семье, постоянно сочувствовавшая каждому, в конце



концов теряет радость жизни, если не обладает сильными личностными качествами и внутренними резервами.

Другим примером может быть государственный служащий или бухгалтер, который, год за годом выполняя однообразную работу, теряет бодрость и энергию.

Следующий пример разъясняет роль, которую играют четыре цикла при возникновении болезней. Во многих случаях патология легких является прямым следствием нарушения эмоционального и физического равновесия в стихии Металла. Однако та же самая болезнь легких может развиваться из-за дисбаланса Селезенки («мать не дает ребенку достаточно пищи»). Это может произойти и вследствие болезни Почек («ребенок отбирает энергию матери»), Нарушения в стихии Огня — болезни сердца и атеросклероз — могут вызвать заболевания легких («бабушка слишком мягка или слишком строга с внуком»). И, наконец, они могут развиваться при дисбалансе Дерева («внук не подчиняется бабушке»).

На этом примере видно, как важна точная диагностика причины заболевания, так как именно она определяет план лечения. Некоторые случаи хронического бронхита лечатся через стихию Земли, другие — через стихию Огня, а третьи — через стихию Металла.

Стихию, ставшую причиной нарушения равновесия и возникновения болезни, можно обнаружить с помощью точных методов диагностики, являющихся частью китайской медицины. Подробный рассказ о диагностике и лечении не входит в задачи данной книги, но не лишним будет указать, что хронические симптомы можно лечить только в том случае, когда обнаружена и устранена первоначальная причина нарушения.

Такие серьезные симптомы, как сильный жар или острая боль, почти всегда требуют немедленного лечения симптомов, особенно в критических ситуациях. Только

после этого врач приступает к выяснению причины нарушений.

Успех традиционной китайской медицины при лечении хронических заболеваний большей частью основан на восстановлении баланса стихий. В большинстве случаев это возможно благодаря знаниям о четырех циклах и применению соответствующих методов лечения: диеты, лечения травами, дыхательных и физических упражнений, массажа меридианов, Шиацу, акупрессуры, акупунктуры и медитации.

Практическое использование четырёх циклов

Этот раздел поможет вам принять правильное решение при выборе наиболее подходящих для нас упражнений. При регулярном выполнении упражнений вы обретете способность понимать и объяснять все происходящее в вашей жизни.

Последовательность упражнений очень важна. Лучше всего выполнять упражнения в соответствии с циклом *Шэн*, начиная с Дерева и заканчивая стихией Воды. Этот порядок целесообразен, если вы правильно выполняете все или почти все упражнения, и психологические, и физические.

Если вы хотите исследовать природу Пяти Стихий, начните с выполнения упражнений для той стихии, которая кажется вам самой слабой. Если вы не можете определить, с какой стихии начать, начните с Дерева. Чтобы реально ощутить свойства и силу всех стихий, задерживайтесь на каждой из стихий в порядке цикла *Шэн* в течение одной-двух недель.

Выполнение физических упражнений рекомендуется в направлении течения *Ци* по меридианам. Циркуляция *Ци* в двенадцати меридианах имеет определенную последовательность. Течение *Ци* происходит по законам, отличным от описанных в этой части книги.

Отчетливо представьте себе порядок течения *Ци*: Легкое - Толстая Кишка Желудок - Селезенка — Сердце — Топкая Кишка - Мочевой Пузырь — Почки — Перикард Тройной обогреватель — Желчный Пузырь Печень — снова меридиан Легкого начало нового цикла. Течение *Ци* в организме представляет непрерывный поток, подобный кровообращению.

Если вы хотите увеличить энергию, чтобы ее хватило

на целый день, чтобы быть здоровыми и активными, выполняйте физические упражнения, стимулирующие течение Ци в меридианах. Работая со стихиями, выберите упражнения для меридианов тех органов, которые кажутся вам наиболее ослабленными.

Выберите от шести до двенадцати упражнения. После каждой позы обязательно делайте перерыв. Закройте глаза и ощутите их специфическое действие.

Послесловие

Каждая эпоха имеет свое слабое место. Ахиллесовой пятой двадцатого века является продолжающееся отравление нашей планеты и ее атмосферы. Человечество в стремлении к процветанию и материальной безопасности уничтожает базовые системы жизнеобеспечения людей, животных и растений. Угроза природе нарастает. Цивилизация и современные технологии, созданные, чтобы оберегать нас от природных катастроф, преобладают настолько, что выводят из равновесия буквально все. Оказалось, что теперь мы стоим перед вопросом, как защититься от самой цивилизации и ее технологий.

В восемнадцатом и девятнадцатом веках в Европе и Соединенных Штатах Америки источником социального напряжения стали классовые различия и контрасты уровня жизни. Неравенство привело к революциям и грандиозным общественным изменениям. Во второй половине двадцатого века на первый план выступили проблемы экологии. В наше время в Европе и Северной Америке противостояние природы и человечества стало не менее важным, чем противоречия между людьми.

Наша планета — это живое существо, громадный организм. В двадцатом веке этот организм болен, и духи природы ушли в землю. Возможно, наступит день, когда земля очнется и снова вздохнет свободно.

По-видимому, человечество можно рассматривать как мозг земли, носителя определенной формы разума. Тогда люди представляются клетками центральной нервной системы. Нервные клетки способны очень быстро обучаться друг у друга и «передавать свой опыт» другим частям нервной системы. Они могут «вообразить» какие-либо изменения, реализовать их и тем самым существенно

повлиять на остальные части организма.

Подобно живому организму, человечество способно следовать голосу своего разума, даже если это не в его интересах. Ребенка может заворожить открытие своего собственного мира настолько, что он забудет обо всем на свете. Чем больше он читает и размышляет, тем уютнее он чувствует себя в мире идей. В конце концов он решает, что его мысли и есть реальность. В этом случае его представления о жизни могут стать самой жизнью. В какой-то момент он пойдет еще дальше и вообще перестанет доверять своим чувствам, если они будут противоречить той модели, которую он создал в голове.

Посмотрите, как большинство людей на Западе относится к своему организму. А как большая часть человечества относится к земле? Многие уже забыли, какие можно испытывать ощущения, находясь в своем теле и являясь телом. Они просто не умеют воспринимать мир через органы чувств. Люди обладают телом, но не являются этим телом. Они путают мысли о жизни с самой жизнью.

Современная медицина бессильна перед лицом многих хронических болезней цивилизации. А человечество беспомощно в принятии решений по спасению лесов, рек, озер и морей, гибнущих от радиоактивного и химического загрязнения. Наше общество не может справиться с раком, СПИДом, атеросклерозом, диабетом, артритом, аллергией, гипертонией и заболеваниями кожи. Наше общество не может остановить разрушение природы. Мы еще не вернулись к своим естественным чувствам, иначе возмутились бы много лет назад.

Что нужно делать и с чего начинать? Можно ли повернуть время вспять к тому периоду, когда люди не были отделены от природы, когда не существовало пропасти между душой и телом?

В нашем мире немногие осознают масштабы этих

проблем. Боюсь, что в лучшем случае можно ожидать проведения небольших мероприятий, а не реальных изменений в мышлении и поведении людей. Только экологическая катастрофа может заставить общество, ориентированное на достижение материального благополучия, кардинально изменить образ мышления и заменить существующие приоритеты на цели, созвучные жизни на нашей планете.

Какую мы должны занять позицию, чтобы помочь спасению планеты? От чего нам следует отказаться? Можем ли мы ждать, пока появятся решения политических и экологических конференций? Создается впечатление, что проводить эффективные законы, направленные на снижение выделения двуоксида углерода в атмосферу, отравление рек и морей, спасение озонового слоя и т.д. чрезвычайно затруднительно в экономическом плане. Меры, принятые против глобального загрязнения и дезинтеграции биологической системы Земли, совершенно неадекватны и несовершенны. Мы можем позволить себе только ждать, когда будет выполнена огромная работа по защите окружающей среды. Одной из причин может быть то, что они являются лишь верхушкой айсберга — айсберга Иудейско-Христианской культуры, который три тысячи лет назад направили против природы, заявив, что человечество должно быть отделено от царств растений и животных и что Земля ему подчинится. Это библейская история Творения. Теперь нам приходится иметь дело с последствиями.

Западной культуре недостает предвидения Печени и силы Желчного Пузыря, Желудка, Селезенки и Почек, чтобы быстро и эффективно предотвратить разрушение окружающей среды.

Мы должны полагаться на самих себя, но большинство из нас не обладает силой оживить умершую реку. Сегодня невозможно заставить промышленные компании думать о

природе. Люди не способны сразу отказаться от отравляющих жизнь автомобилей, грузовиков и самолетов. Наша экономика стала такой сложной, а отдельные ее сферы так зависят друг от друга, что любое радикальное изменение угрожает выживанию. Наши инстинкты выживания сформировались в другом окружении и в другую эпоху. То, что помогало нам тогда, завтра может уничтожить. Современные базовые модели безопасности недостаточно совершенны. Мы должны объединиться, чтобы быстрее прийти к новым или, может быть, очень старым решениям.

Как мы можем преодолеть отрыв от природы? С одной стороны, этот факт нужно просто осознать. Тогда мы сможем изменить себя и свою жизнь так, чтобы уменьшить потребление и обходиться без суррогатов. Например, целесообразно купить только одну машину, один телевизор и видеомагнитофон на всю семью. Мы можем реже ездить на машине, есть меньше мяса и принимать меньше фармакологических средств. Можно также избрать новые жизненные цели, не несущие природе разрушения. Реально научиться общаться друг с другом, вместо того, чтобы в субботу вечером ехать на дискотеку за 80 километров от дома. Лучше ездить на велосипеде, чем заниматься на домашних тренажерах или ехать на машине до ближайшего спортивного зала. Мы уже не раз обсуждали этот вопрос.

С другой стороны, нам, видимо, следует изменить нечто большее, чем обычные дела и поступки. Чтобы найти мир с природой, заложенной в нас, необходимо себя перестроить. Земля — это Мать, а не враг. Очевидно, мы должны примирить свои эмоции, фантазии и мечты и согласовать их со своей духовной сущностью. Если мы «не звучим» в лад с собственной природой внутри нас, то никогда не сможем действовать правильно во внешнем мире. Пока мы боремся со своим природным началом, мы

не можем искренно сострадать животным и растениям, подвергающимся опасности.

По-видимому, нам нужно больше доверять природе. Мы должны снова познакомиться со стихиями. Начать необходимо с самих себя. Мы должны уделять больше времени совершенствованию своего тела и духа, возвращаясь к изначальной сути жизни.

Приложение

Классификация Пяти Стихий

	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
<i>Инь/Ян</i>	молодой ян	старый ян	нейтральная	молодой инь	старый инь
Движение	расширение	вертикальное вверх	горизонтальное вправо, влево	концентрация	вертикальное вниз
Направление	восток	юг	экватор	запад	север
Время года	весна	лето	позднее лето	осень	зима
Погода	ветреная	жаркая	влажная	сухая	холодная
Характер энергии	теплый, мягкий	жаркий, знойный	нейтрализующий	прохладный	холодный, ледящий
Время суток	утро	полдень	день	вечер	ночь
Жизненный цикл	рождение и рост	цветение	созревание и изменение	позднее созревание и увядание	застой и гибель

	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Использование энергии	рост	цветение	созревание	урожай	хранение
Астрологическое Ян-Животное	тигр	лошадь	собака/овца	петух	медведь
Астрологическое Инь-Животное	кролик	змея	бык/дракон	обезьяна	крыса
Ян-Числа	3	7	5	9	1
Инь-Числа	8	2	10	4	6
Органы Чжан	печень	сердце	селезенка/поджелудочная железа	легкие	почки
Органы Фу	желчный пузырь	тонкая кишка	желудок	толстая кишка	мочевой пузырь
Ткани	мышцы, сухожилия	кровеносные сосуды	соединительная ткань	кожа	кости и костный мозг
Органы чувств	глаза	язык	рот	нос	уши

	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
5 чувств	зрение	речь	осозание	вкус и обоняние	слух
Телесная жидкость	слезы	пот	слюна и лимфа	слизь	моча
Проявление энергии	ногти	цвет лица	губы	волосы на теле	волосы на голове
Цвет	зеленый	красный	желтый и белый	синий и коричневый	черный
Цвет лица во время болезни	зеленоватый, оливковый	сочетание красного и белого	желтоватый	бледный	грязно серый, темно-коричневый
Запах во время болезни	кислый, прогорклого жира	запах горелого	неприятно сладкий	запах дыма и рыбы	гнилостный
Реакция на стресс	контроль	грусть и беспокойство	упрямство и непримиримость	отрицание и многословие	дрожь
Эмоции	гнев и ярость	радость	сострадание и забота	печаль	страх
Тон голоса	громкий, крикливый	смеющийся, хихикающий	мелодичный, поющий	жалобный	низкий, глубокий

	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Доминирующий тип темперамента	холерический	сангвинический, радостный	флегматический слабый	меланхолический,	пугливый, мнительный
Дух стихии	хунь: душа, предвидение, вдохновение	шэн: осознанность, любовь	и: интеллект, практический ум	по: инстинкт	чжен: воля к жизни, стремления
Функции духа стихии	планы и решения, организация	утонченность, лидерство	размышления, память	концентрация аналитическое мышление	благоговение, медитация
Форма энергии	духовная	психическая	физическая	жизненная	наследственная
Влияние энергии	физическое развитие	поток энергии по меридианам	согласованность развития	ритм сжатия и расширения	воображение и впечатлительность
Форма терапии для укрепления стихий	спорт, карате, тайцзи	психотерапия, прижигание, иглоукалывание	диета и массаж	дыхательная терапия	гипноз, йога, медитация
Сны	лес, деревья	огонь, смех	пение, музыка	полет	утопление
Анализ	борьба	толпы	еда, питье	белые объекты	океан, корабли
(Примеры)	стрельба	-	тяжесть	небо	-

	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Вкус	кислый	горький	сладкий	острый	солёный
Зерно	пшеница, рожь	кукуруза	просо	рис, овес	бобовые
Фрукты	сливы, ягоды	абрикосы	финики	персики	виноград
Способ приготовления пищи	пар	сырое	тушеное, жареное	печеное	гриль
Стимуляция	лакрица	женьшень	кожура апельсина	красный стручковый перец	алтей
Успокоение	шалфей	тмин	базилик	имбирь	петрушка



Исцели себя сам

Аким Экерт

Китайская медицина для начинающих

Прочитав эту книгу, вы познакомитесь с основами китайской медицины и философии, представленными об основополагающих «Пяти Стихиях» и жизненной энергии «ци», пронизывающей все наше существование.

Удачная подборка физических и психологических упражнений позволит вам и вашим близким ощутить потрясающие возможности китайской медицины и научиться управлять своим самочувствием. Читайте — и будьте здоровы!

ISBN 5-88782-280-5



9 785887 822808

 ПИТЕР™