

ДАМО МИТЧЕЛЛ



НЭЙГУН

работа с энергетическим телом

*Теория и практика
древнего китайского
искусства*

СОФРИЯ

DAMO MITCHELL



Heavenly Streams

Meridian Theory in Nei Gong

ДАМО МИТЧЕЛЛ



Нэйгун

Работа с энергетическим телом

*Теория и практика
древнего китайского
искусства*

«СОФИЯ»



2 0 1 4

Перевод с английского С. Поповича

М67 Митчелл Дамо

Нэйгун: Работа с энергетическим телом.

Теория и практика древнего китайского искусства /

Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София»,
2014. — 352 с.

ISBN 978-5-906686-10-7

Работа с энергетическим телом — важный аспект любой китайской «внутренней» практики, будь то боевые искусства, цигун, нэйгун или медитация. Рано или поздно практикующий выходит на уровень непосредственной работы с активными точками, меридианами и специфическими «внутренними органами» китайской медицины. Перед вами первая на Западе книга, в которой описывается, как можно почувствовать свое энергетическое тело и его отдельные меридианы и точки и как воздействовать на них своим сознанием для достижения конкретных результатов. Дамо Митчелл, родившийся в семье практикующих и изучавший китайские внутренние искусства с детства, излагает свою теорию энергетического тела и дает упражнения по работе с ним. Эта книга поможет вам понять меридианы как систему и использовать их для устранения энергетических дисбалансов, проявляющихся на физическом уровне как заболевания. Рекомендуется всем, кто изучает и практикует боевые искусства, цигун, китайскую медицину.

УДК 615.8
ББК 53.57

Damo Mitchell, Heavenly Streams Meridian
Theory in Nei Gong

Copyright © Damien Mitchell 2013,

Foreword Copyright © Robert Aspell 2013

Публикуется с разрешения Jessica Kingsley Publishers Ltd.

ISBN 978-5-906686-10-7 © ООО Книжное издательство «София», 2014

Содержание

Предисловие к русскому изданию	7
Предисловие к английскому изданию	9
Благодарности	12
Предисловие автора	14
Введение	17
Глава 1. Дао понимания	22
Глава 2. Пять лучей	38
Глава 3. Небесные потоки	73
Глава 4. Движения Неба	96
Глава 5. Погружение в поток	117
Глава 6. Исследуем дальше	141
Глава 7. Земные плоды	157
Глава 8. Распад Неба и Земли	196
Глава 9. Небесный столп	232
Глава 10. Складываем общую картину	246
Глава 11. Меридианные точки	261
Глава 12. Заключение и продолжение	330
Глоссарий	342
Обозначения акупунктурных точек	348
Об авторе	349

Предисловие к русскому изданию

Издательство «София» любезно взяло на себя труд перевести на русский мою вторую книгу о нэйгун, которая в оригинале называется «Небесные потоки: теория меридианов в нэйгун». Это продолжение моей первой книги, «Даосский нэйгун», написанное в качестве подробного ответа на вопрос, который снова и снова задают мне ученики по всему миру: «Возможно ли научиться ощущать свою систему меридианов?»

«Небесные потоки» были изданы в Соединенном Королевстве и США уже более года назад и были хорошо приняты сообществом изучающих внутренние искусства. Я получил много очень позитивных отзывов. Многие читатели были удивлены тем, насколько осязаемой может быть система меридианов, если заниматься достаточно усердно. Все люди, взявшиеся за практику и установившие контакт с собственным энергетическим телом в ходе работы с «небесными потоками», по достоинству оценили возможность не только ощущать, но и регулировать качество своей внутренней энергии. Именно так в прошлом происходило обучение цигун и традиционной китайской медицине. Именно так в детстве обучали и меня самого.

Спасибо издательству «София» за то, что и эта моя работа выйдет на русском языке, и я надеюсь, что описываемые в книге практики будут полезны энтузиастам цигун и нэйгун в России. Мне говорили, что в русскоязычном мире сейчас растет интерес к внутренним искусствам даосизма, и я смиренно представляю вам, уважаемые читатели, свое понимание этой древней tradi-

ции в надежде, что оно послужит расширению вашего базового знания.

Даосизм — искусство не сугубо интеллектуальное, но эмпирическое, основывающееся на личном опыте. Поэтому я призываю практикующих уделить время исследованию своего энергетического тела, научиться чувствовать, что происходит с их внутренней энергией, и непосредственно испытать природу Дао. А главное — пусть это доставляет вам радость и удовольствие!

*Дамо Митчелл
Бангкок (Таиланд)
Январь 2014*

Предисловие к английскому изданию

*Человек следует законам Земли,
Земля следует законам Неба,
Небо следует законам Дао,
Дао же следует законам
естественности (цзыжань).*

Дао дэ цзин, 25

До появления современной медицины по всему миру существовало множество традиционных целительских систем, на которые полагались люди. Почти у каждой цивилизации были свои методы самоисцеления, и многие из этих методов имели общие элементы, связанные с развитием энергетической системы тела. Одна из таких традиционных систем с тысячелетней историей — традиционная китайская медицина, тесно связанная с даосскими «внутренними искусствами». Основной целью даосов было не столько лечение болезней, сколько поддержание прекрасного здоровья и достижение долголетия. Даосам было очевидно, что здоровье проще поддерживать, чем восстанавливать, а делать это лучше всего в процессе физического и духовного саморазвития. Даосы понимали, что мы едины с окружающей нас природой, что каждый человек — это микрокосм (малый мир) внутри макрокосма (большого мира). Они изучали законы природы, наблюдали отношения между различными проявлениями Инь, Ян и усин (пяти стихий) в природе и в самих себе. Для меня все это отражено в цитате из Лао-цзы, которой

начинается мое предисловие. Учась на китайского врача, я начал осознавать, насколько современной теории китайской медицины не хватает этих жизненно важных аспектов. Я начал искать информацию о фундаментальных теориях китайской медицины, но часто не мог понять глубинный смысл классических трактатов. Дамо Митчелл помог мне найти и многое из того, что я искал.

Я познакомился с Дамо в последний год своего обучения китайской медицине. Меня очень впечатлили его обширные и тонкие познания в этой сфере. Вскоре мы подружились, и центральной темой нашего общения всегда была классическая китайская мысль. Я был еще новичком в китайской медицине. Дамо же явно глубоко усвоил все, что ему довелось узнать о даосских искусствах, и стремился узнать еще больше. Вскоре я понял, что он не просто много знает о китайской медицине и даосской философии, а по-настоящему живет ими.

Потом Дамо любезно пригласил меня вместе съездить в Китай, и я ухватился за эту возможность. Это путешествие изменило всю мою жизнь и позволило под совершенно иным углом увидеть то, чему я научился раньше. Мы очень сблизились за этот месяц, и я узнал Дамо таким, каков он на самом деле. Немногие в его возрасте, да и в старшем, обладают таким удивительным мастерством и пониманием.

В своей новой книге Дамо продолжает исследовать даосские практики самосовершенствования и делиться своим пониманием энергетической системы человека в китайской медицине. Многие духовные и эзотерические аспекты китайской медицины, к сожалению, с годами оказались вычеркнуты из официальной теории. Возможно, дело в их сложности, но ведь именно они являются сердцем и душой классической китайской мысли. Приверженность Дамо этим внутренним искусствам достойна уважения, а благодаря пониманию, достигнутому через *опыт*, он умеет рассказать о сложных древних учениях просто и по-современному, выделяя

главные принципы *личной практики* для начинающих и более продвинутых учеников.

Независимо от того, недавно вступили ли вы на путь самосовершенствования или уже имеете весомые достижения, эта книга, несомненно, обогатит вашу практику. Я благодарю Дамо и считаю большой честью возможность написать это предисловие. Дамо углубил мое понимание китайской медицины и перевел мои знания и энтузиазм на совершенно новый уровень. Он приложил большие усилия, чтобы изложить свои мысли в этой книге, передавая читателям, у которых не было возможности обучаться лично у него, те же глубокие и подробные знания, которые мне повезло приобрести при личном общении с ним.

*Роб Аспелл, практик
китайской медицины и даосских искусств*

Благодарности

В первую очередь я выражаю бесконечную благодарность всем тем, кто когда-либо учил меня, учился у меня или каким-либо образом поделился со мной этот путь. Пусть ваше следование по пути Дао всегда будет легким и приятным! Спасибо моим многочисленным ученикам, которые способствовали работе над этой книгой и ее изданию. Спасибо Тому Берроузу, послужившему нам моделью, на которой мы указываем расположение акупунктурных точек. Большое спасибо Рони Эдлунду за редакторскую и корректорскую помощь. Спасибо Ферну Брюстеру за неустанный труд над составлением точных схем расположения точек и Джо Эндрюзу за превосходные рисунки. Спасибо Робу Аспеллу за предисловие: надеюсь, я смогу соответствовать его добрым словам обо мне. Спасибо всем моим ученикам, которые продолжают пользоваться моими все еще довольно сумбурными наставлениями. И особая благодарность — Джессике Кингсли и всем сотрудникам издательства «Singing Dragon» за то, что они поверили в мою книгу и опубликовали ее.

Предупреждение

Ни автор, ни издатели данной книги не несут никакой ответственности за любые травмы, которые могут быть получены в результате выполнения описываемых в ней упражнений.

Эти упражнения могут быть слишком трудными или рискованными для некоторых людей, поэтому, прежде чем пробовать на себе любые практики из книги, необходимо посоветоваться с квалифицированным врачом. Во избежание недоразумений и травм рекомендуется заниматься под руководством опытного преподавателя внутренних искусств.

Никакая форма внутренних упражнений не может служить заменой общепринятым медицинским или психотерапевтическим процедурам и медикаментам.

Предисловие автора

Когда я пишу эти слова, в Северном Таиланде десять часов вечера. Я только что закончил многочасовую тренировку по внутренним искусствам на крыше, с видом на типичный тайский город. Я весь взмок, выполняя непростые упражнения на жаре. Пульсирующие волны энергии распространяются из моего центра в конечности вместе с волнами внутреннего Жара, проходящими по различным каналам моей системы меридианов. За годы внутренних практик я научился осознавать свое энергетическое тело не хуже, чем физическое, и теперь оба тела стали для меня одинаково осязаемы. Чтобы вывести энергетический Жар из тела, я мысленно сосредоточиваюсь на двух акупунктурных точках с внешней стороны локтей. Спокойно концентрируясь на этих точках и выполняя упражнение на управляемое дыхание, я начинаю ощущать, как они реагируют на мои мысленные усилия. Точки начинают вибрировать, активируясь, а затем весь меридиан, частью которого они являются, начинает нагреваться. Я ощущаю облегчение, чувствуя, как пульсирующие волны во мне начинают стихать, а волны внутреннего Жара ослабевают и моя внутренняя среда возвращается к более здоровому состоянию равновесия. Когда температура тела опускается до нормальной, тайский климат уже не кажется таким тяжелым, и теперь я могу заняться предисловием к своей новой книге.

Написав предыдущую книгу, «Даосский нэйгун», я был польщен и удивлен положительными отзывами на нее. Люди по всему миру начали использовать принципы и упражнения из нее в своей ежедневной практике. Часто люди удивлялись тому, насколько быстро

они достигали заметных результатов, изучая дыхание *сун* и другие аспекты внутренней работы из системы, которой я обучаю. Некоторые из этих читателей потом приезжали на мои занятия и еще больше углубились в даосские внутренние практики — в частности, в алхимическое искусство медитации.

Размышляя над продолжением «Даосского нэйгун», я решил снова сосредоточиться на информации, в настоящее время почти не известной западному миру. Я собирался написать книгу о медитативных даосских практиках, но потом мне пришло в голову, что гораздо полезнее сосредоточиться на небольшом, но очень важном аспекте нэйгун и цигун, о котором люди часто забывают в своих занятиях. Это практика подключения к энергетическому телу, его прочувствования и настройки непосредственно с помощью сознания. Она представляет собой нечто среднее между цигун, медитацией и менее известным искусством *шэньгун*. В огромном количестве электронных писем, полученных мною после выхода предыдущей книги, люди спрашивали, как продвигаться вперед в практике, если они не чувствуют свою *ци*. Некоторые особенно подчеркивали, что считают систему меридианов сугубо умозрительной концепцией, а не реальной частью системы человеческого организма, которую можно почувствовать и развивать. В ответ я представляю эту книгу с пошаговыми инструкциями о том, как извлечь пользу из непосредственной работы с различными элементами, которые составляют наше энергетическое тело.

Как и в любых других практиках, здесь для достижения результата требуется время. Уровень сложности упражнений, описанных в этой книге, — от среднего до высокого. Десятиминутная практика принесет очень мало результатов, но тот, кто не пожалеет времени и усилий на эти упражнения, вскоре обнаружит, что способен напрямую обращаться к своему внутреннему состоянию и изменять его на глубинном уровне.

Надеюсь, эта книга принесет пользу всему сообществу приверженцев внутренних искусств в целом, не-

зависимо от предпочитаемой практики, будь то цигун, нэйгун, тайцзицюань или китайская медицина. Мне пришлось включить в книгу довольно много информации, которая затрагивает все эти четыре сферы даосской традиции. Практикующие традиционную китайскую медицину также должны быть готовы к тому, что некоторые сведения из этой книги немного отличаются от того, чему их учили. Это вполне объяснимо для такой древней традиции, развивавшейся веками на столь обширной территории. Разные учителя делают упор на разные принципы. Когда информация в книге отличается от общепринятых представлений, я прямо указываю на это.

Я в первую очередь практик даосских искусств, а не теоретик, и уж точно не писатель! Поэтому заранее приношу свои извинения за все недостатки этой книги.

Счастливой вам практики!

*Дамо Митчелл,
Чиангмай (Таиланд)*

Введение

Это не учебник по китайской медицине и не книга о цигун. Скорее это пособие по традиционным методам обучения, которые применялись к обеим практикам в древних даосских школах — непрерывных линиях передачи учения о сложном устройстве энергетической системы человека.

Как же нам, живущим в это время, повезло иметь в своем распоряжении какую угодно информацию! Одним нажатием кнопки мы получаем доступ к абсолютно любым знаниям, не выходя из дома. Сведения, которые раньше были недоступны или требовали многолетних усердных поисков, теперь доходят до нас всего за несколько секунд. В мире внутренних искусств это означает, что, приступая к своим исследованиям, любой человек может использовать любую информацию. В прошлом мастера древних традиций тщательно выбирали учеников, а знания передавались при обучении «один на один». Обычному ученику цигун было бы невозможно изучить теорию и практики даосизма, не отыскав сначала истинного мастера и не убедив его стать учителем.

Теперь же люди по всему миру могут насладиться глубинной красотой практик, когда-то не покидавших пределы Китая. Целительские практики цигун, нэйгун, тайцзицюань и другие распространились по всему земному шару. Но при всех преимуществах у этой доступности есть и отрицательная сторона. Ведь на каждый Ян найдется Инь. Во-первых, люди слишком быстро переходят к новой информации. Многие современные ученики внутренних искусств недостаточно времени уделяют выстраиванию фундамента и спешат поскорее достичь более высоких уровней, о которых легко могут

где-нибудь прочитать. Они быстро уходят от более приземленных этапов работы над физическим телом и дыханием, стремясь поскорее приступить к упражнениям непосредственно с энергетическим телом и сознанием. Во-вторых же, и это главное, понимание, приобретенное опытным путем, часто заменяется чисто интеллектуальным знанием. Слишком много людей, прочитав о какой-либо области даосизма, считают, что полностью усвоили всю теорию. Моя книга — попытка исправить этот недостаток современного способа обучения внутренним искусствам.

Большая часть фундаментальных знаний цигун и нэйгун основана на понимании энергетического тела, и в особенности системы меридианов. Любой человек, хорошо знакомый хотя бы с одним из разделов китайской медицины, наверняка имеет общее понятие о меридианах и знает некоторое количество точек, расположенных на них. Обычно первичное знание меридианов люди получают путем изучения различных схем и диаграмм. Затем в ходе врачебной работы они получают практическое понимание различных точек при их стимуляции у пациентов. Но редко бывает так, чтобы система меридианов изучалась на собственном теле путем сосредоточенного самопознания. В наше время, когда у нас есть доступ ко всем теориям энергетического тела, истинное понимание этих теорий на собственном опыте, к сожалению, стало большой редкостью. А вместе с тем осознание собственного энергетического тела должно стоять на первом месте у учеников любых внутренних искусств, а внутренние исследования должны стать основной частью занятий по достижению этого осознания.

Чтобы познать энергетическое тело, мы должны сначала разобраться, из чего оно состоит. Нам необходимо исследовать духовные энергии пяти стихий. Это не просто теоретическая концепция. Эти пять вибраций формируют основу сложной сети энергетических каналов, соединяющих ум и тело с обширным космосом,

в котором мы живем. В этой книге я описываю пять стихий, меридианы и акупунктурные точки на меридианах («меридианные точки») и предлагаю читателю испытать их природу, в соответствии с инструкциями выполняя внутренние упражнения, которые задействуют тело, дыхание и ум.

К сожалению, многие люди постоянно живут в состоянии нездоровья. В западном мире недомогания, вызванные нестабильным эмоциональным состоянием и негармоничным образом жизни, часто переходят в более серьезные заболевания. Люди, живущие в подобном состоянии, часто вынуждены полагаться на западную медицину или альтернативные методы исцеления. Совершенно обессиленные из-за потери связи с собственным телом, больные люди часто принимают различные лекарства или постоянно проходят какие-либо процедуры, стремясь к временному избавлению от боли. Но если мы сможем установить связь со своим энергетическим телом и изменить его природу, выполняя внутренние упражнения, у нас, скорее всего, получится восстановить нарушенное равновесие до начала серьезного заболевания. Установление связи с собственным энергетическим телом и его исследование придают сил и помогают понять природу своей *ци*, а также предоставляют возможность изменить ее и снова привести в состояние гармонии. Цигун — один из методов, которые можно использовать для этой цели, но он требует от нас выхода на такой уровень, когда мы сможем чувствовать и перемещать свою энергию, используя силу ума. Это практика непосредственной работы с тем, что я называю *небесными потоками*.

Отступление 1. Кому не следует заниматься

Хотя упражнения из этой книги будут полезны большинству людей, некоторым все-таки не стоит выполнять их.

Мне не очень нравится, когда дети или подростки занимаются чем-то более серьезным, чем самые базовые упражнения цигун. Уровень сложности практик, описываемых в этой книге, варьируется от среднего до продвинутого, и я прошу вас не применять их, если вам не исполнилось 18 лет. В своей школе ученикам, не достигшим этого возраста, я предлагаю только внешние практики. Подростки проходят через период эмоционального развития. Сознание подростка настолько нестабильно, что глубокая внутренняя работа на этой стадии развития может нарушить ход их естественного эмоционального роста. Наблюдая и испытывая некоторые из подобных рисков на собственном опыте, я не советую детям и подросткам подниматься выше базового уровня даосских искусств.

Я также против занятий даосскими внутренними искусствами во время беременности и немедленно прекращаю обучать глубокой внутренней работе забеременевшую ученицу. Таким женщинам можно выполнять только упражнения на растяжку и работать над физическими аспектами искусств. Во время беременности гораздо полезнее будут такие практики, как йога. И хотя, возможно, у беременной женщины не возникнет проблем во время занятий цигун или нэйгун, я не могу этого гарантировать. В организме женщины в этот период происходят значительные энергетические перемены, а энергия *ци* в области живота очень нежна. Не думаю, что в это время стоит рисковать и заниматься внутренними практиками. Вы можете заметить, что работа с некоторыми из точек, описанных в книге, противопоказана во время беременности. Более того, я полагаю,

что во время беременности противопоказан непосредственный доступ к любой из точек с использованием сосредоточенного намерения (так называемого *и*).

Люди, страдавшие от психических расстройств, должны быть очень осторожны, приступая к внутренней работе. Им необходимо практиковаться под наблюдением опытного учителя. Любая форма работы с умом может оказаться опасной для людей с психическими расстройствами, если она не проводится надлежащим образом.

Вам также не следует заниматься во время болезни или в состоянии эмоционального возбуждения. Прежде чем приступать к упражнениям, подождите, пока недомогание пройдет и нервы успокоятся.

Дао понимания

Человек по своей природе стремится исследовать свою внутреннюю среду. Это особенно ярко проявлялось в древних культурах. Изучение духовности и природы сознания велось множеством различных методов, передававшихся от учителя к ученику. Таким образом сохранялись древние учения, и каждое поколение учителей вносило в коллективную мудрость предков собственные вдохновенные знания. Даосская школа Китая — одна из таких традиций, возникшая из учения мудреца Лао-цзы, который, как считается, жил в VI веке до н. э.

Эта традиция, наряду с буддизмом и конфуцианством, оказала огромное влияние на китайскую культуру. Ее учение до сих пор оказывает влияние на китайское общество. Многие искусства и практики, возникшие в недрах даосизма, сохранились и по сей день, в том числе такие сокровища, как цигун, тайцзицюань и китайская медицина, — системы, которые распространились за пределы Китая по всему миру.

В современную эпоху акцент сместился на научные исследования. Система духовного развития отошла на второй план, а вместе с ней и искусства, порожденные мудростью древних. Но приспособление к изменяющимся тенденциям общества — это драгоценный идеал философии даосизма, и поэтому такие искусства, как цигун и китайская медицина, сохранились до наших дней. Впитав в себя открытия современной науки, многие принципы и концепции, лежащие в основе даосских практик, стали значительно отличаться от изначальных. И хотя современные люди все еще могут получать

от них пользу, нынешние искусства — лишь бледная тень того, чем они потенциально могут быть.

Дао понимания

Существует два основных подхода к изучению даосских искусств: интеллектуальный и эмпирический. В современную эпоху акцент сместился на интеллектуальное изучение. Мы всему стремимся дать четкое определение на основе заключений, сделанных путем наблюдения и научных исследований. В древние же времена знания считались более достоверными, если основывались на личном опыте.

Если применить оба этих подхода к искусству, возникшему в рамках даосской школы, — китайской медицине, — мы увидим, чем отличаются способы его изучения в прошлом и настоящем.

В современной китайской медицине ученики исследуют различные теории, лежащие в основе практики, по книгам и схемам. Часто они изучают такие теории, как Инь и Ян, пять стихий, *цзан-фу* (полые и плотные органы) и т. п., лишь по учебникам. Меридианы и точки тоже изучаются по книгам, а потом ученики тратят много времени, рисуя эти точки друг на друге и запоминая их расположение по анатомическим ориентирам. Так китайская медицина изучается при сугубо интеллектуальном подходе: большую часть теории ученики запоминают, бесконечно повторяя ее, как попугаи. И хотя этот способ изучения китайской медицины имеет право на существование, он чрезвычайно ограничен.

Древний подход к изучению китайской медицины радикально отличается от нынешнего. Учеников приглашают сначала исследовать природу собственной энергетической системы, а уж потом приступать к работе с другими людьми. Приучая свое осознание «идти вовнутрь» и нащупывать энергетические каналы, проходящие по телу, ученики начинают ощущать движение

потока энергии *ци* в себе. Со временем они начинают чувствовать, что Инь, Ян и пять стихий — это реальные энергетические состояния, управляемые потоком *ци* по системе меридианов. Интеллектуальное понимание приходит только после эмпирического. Такой способ изучения китайской медицины базируется на учениях, уходящих в глубь веков. Эти учения возникли из традиции, созданной коллективной мудростью даосских мастеров прошлого, которые не ограничивали свой ум определениями, но расширяли его поэзией, родившейся из эмпирического познания.

Не только китайская медицина, но и такие искусства, как цигун и тайцзицюань, также прошли через подобный процесс адаптации, чтобы соответствовать требованиям современного человека. И процесс их эмпирического изучения тоже был заменен интеллектуальными исследованиями, которые помешали развитию. В этой книге представлен древний метод изучения даосских искусств. Я называю его «Дао понимания».

Исследование себя изнутри

Даосские искусства широко распространены и разнообразны. Они занимаются исследованием природы всего сущего между Небом и Землей. Можно потратить несколько жизней на подробное изучение даосской традиции и все равно познать лишь малую часть различных элементов, составляющих эту великолепную философскую школу. Некоторые области исследования, однако, считаются одинаково важными для всех даосских искусств. Две из них — **энергетическая система человека и энергии Инь и Ян.**

Любопытно, что жизнь повторяет себя на любом иерархическом уровне. Процессы в обширном макрокосме Вселенной непосредственно отражаются в микрокосме человеческого тела. Та же сила, которая повелевает движениями звезд и планет, управля-

ет различными энергиями в уме и теле человека. Эта сила называется *ци*, и без нее жизнь во всем ее многообразии не могла бы существовать. Древние культуры мира понимали эту связь между человеком и внешней средой. Даосы не были исключением, и все множество их искусств, практик и философских учений основано на этом правиле микро- и макросистем. Древние даосы изучали изменчивые энергии Неба над головой и пришли к пониманию, что жизнь на Земле не только реагирует на движения Неба, но и соответствует им на каждом уровне.

Если взять голографическое изображение и разделить его на кусочки, вы не получите маленькую часть изначальной картинки, как если бы разрезали фотографию. Вместо этого у вас останется миниатюрное изображение целой оригинальной голограммы. Какими бы маленькими ни были кусочки, каждый из них будет изображать изначальную картину целиком. Даосы воспринимали существование точно так же: как одну большую органическую голограмму, а человека — всего лишь как одну очень маленькую часть этой голограммы. Если мы будем смотреть на жизнь подобным образом, то узнаем, как можно понять целое, изучая одну часть.

Изучение изменчивой природы энергии, циркулирующей по всей Вселенной, было бы задачей невыполнимой, но изучение природы энергии, движущейся по системе меридианов человеческого тела, нам вполне по силам. Поэтому знание меридианов считалось необходимым в любом даосском искусстве. Также существовало мнение, что достаточное глубокое исследование этого предмета приведет к более полному пониманию природы большой Вселенной, — пониманию, которое считалось основой духовного просветления.

Энергетическая система человека

У нас есть не только физическое тело, изучением которого занимается западная наука, но еще и сложная сеть энергетических каналов. Они функционируют как единая система для передачи к различным органам и тканям организма вибрационной волны информации — *ци*, дополняющей кровь и другие жидкости, необходимые телу для поддержания жизни. Эта энергетическая система изучалась в разных культурах и в разные времена, но, пожалуй, именно даосские концепции, сохранившиеся до наших дней, предлагают самую полную и фундаментальную информацию о ее природе.

Эти энергетические каналы, называемые также меридианами, используются в таких практиках, как акупунктура и *сиацу* (точечный массаж), а также в двигательных упражнениях (например, в *цигун* и *тайцзицюань*). Меридианы не только отвечают за здоровье и внутреннее равновесие нашего тела, но и связывают нас с внешней средой, делая нас неотъемлемой частью большой Вселенной. Их часто считали мостом к изменчивым энергиям Неба и поэтому называли «небесными потоками». Эта связь между внешней средой и нашими внутренними энергетическими каналами реализуется в различных точках тела. К точкам можно получить доступ с помощью игл (при акупунктуре), давления (при массаже) или сознания (при даосских внутренних практиках).

В даосских школах изучались различные пути системы меридианов, а затем путем многочасового внутреннего исследования составлялась их схема. Энергетическая система человека в даосской традиции показана на рисунке 1.1.

По меридианам протекают различные формы энергии, или *ци*, с которыми в даосских искусствах ведется непосредственная работа. *Ци* находится посередине между человеческим сознанием и физическим телом, играя роль связующего звена между этими двумя аспек-

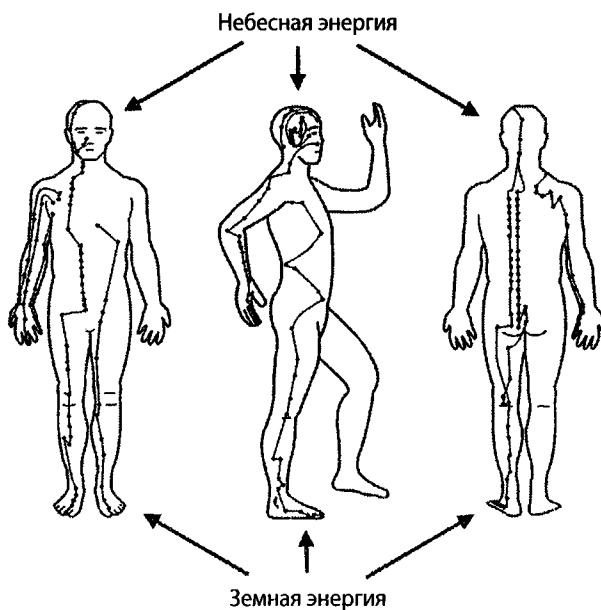


Рисунок 1.1. Энергетическая система человека

тами человеческого бытия. Даосские искусства основаны на таком принципе: если мы сумеем получить доступ к *ци* своего тела и работать с ней, то сможем и объединить ум с телом в единое целое, как показано на рисунке 1.2.



Рисунок 1.2. Ци, сознание и телесность

Единство — это путь к крепкому здоровью и духовному развитию, разобщенность же ведет нас к упадку. Это ключевой принцип всех даосских искусств. *Ци* — ключ к достижению такого состояния, ведь она находится посередине между умом и телом. У физического тела нет практически никакой возможности для прямого общения с сознанием без посредничества *ци*, которая служит чем-то вроде посланника между этими двумя аспектами. Это означает, что работа только над физическим телом не позволит нам получить прямой доступ к сознанию, а работа исключительно с сознанием не даст нам возможности улучшить свое физическое здоровье. Если же мы сможем использовать *ци*, то изменим и свое физическое состояние, и свое сознание.

Три сокровища

Эти три элемента — сознание, энергия и телесность (*шэнь*, *ци* и *цзин*) — в даосской философии называются «тремя сокровищами». Поскольку в микрокосме тела все соответствует макрокосму внешней среды, долж-

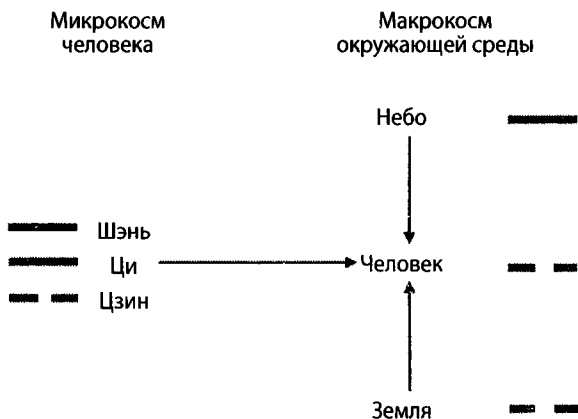


Рисунок 1.3. Три сокровища

ны существовать и три внешних сокровища. Это Небо, Человек и Земля. На рисунке 1.3 показаны проявления трех сокровищ в микро- и макрокосме.

Как работа с *ци* позволяет нам объединить сознание (*шэнь*) и физическое тело (*цзин*), так и работа над средним сокровищем, Человеком, позволяет объединить сокровища Неба и Земли. Если мы сможем слить воедино эти две силы, то достигнем высокого уровня даосских искусств. Со средним сокровищем макрокосма, Человеком, нужно работать путем изучения и приведения в равновесие энергетической системы. Это цель даосских искусств, таких как *цигун* (энергетическая работа), *нэйгун* (внутренняя работа) и *нэйданьгун* (даосская медитация).

Отходы даосизма

Если мы хотим разобраться в энергетической системе, то должны также понять ее природу в состоянии нарушенного равновесия. Дисбалансы (нарушения равновесия) в энергетической системе проявляются как заболевания ума, и тела, поскольку *ци* находится между этими двумя полюсами. Согласно даосской теории, любое заболевание уходит корнями в энергетическое тело, а восстановление равновесия оказывает влияние на болезнь. Благодаря работе с телесной *ци* начинает улучшаться здоровье ума и тела, поэтому даосские искусства широко распространились среди населения. Такие практики, как *цигун*, стали популярны среди желающих предотвратить или исцелить заболевание. Интересно отметить, кстати, что изначально это не входило в цели даосских искусств и было побочным продуктом. Крепкое здоровье и долголетие, которыми славится даосизм, изначально были лишь переходными этапами к следующим практикам и часто даже назывались «отходами даосизма». Это не означает, что хорошее здоровье не имеет значения. Разумеется, имеет. Просто любопытно,

что в даосизме это считалось лишь первым этапом. Этапом, который достигается за счет восстановления равновесия среднего сокровища — Человека, чтобы Небо и Земля смогли воссоединиться.

Поняв это, мы видим, что осознание природы заболевания, согласно даосской философии, является неотъемлемой частью всех остальных даосских искусств, связаны они с медициной или нет. Последователи таких искусств, как цигун, нэйгун или даже внутренние боевые искусства, должны иметь представление о китайской медицине, если хотят продвинуться дальше начальных этапов своей практики. Изучая природу дисбалансов, вы в итоге придете к восстановлению равновесия. Это еще одно отражение взаимоотношений между Инь и Ян.

Настройка ума

Реальность в нашем восприятии обусловлена уровнем вибрации, на который мы можем настроиться. В классической даосской философии (но не в современной китайской медицине) одной из функций мозга считалась работа в качестве чего-то вроде радио, которое можно настраивать на различные частоты. Функции мозга подробнее будут описаны в главе 7. Приступая к практике, большинство из нас настроены исключительно на физический мир. Наш ум способен усваивать лишь более плотные частоты физической материи. Наша реальность зависит от того, что мы видим, ощущаем и переживаем непосредственно с помощью своих чувств. Ученые стремятся глубже исследовать природу этой реальности, создавая все более мощные микроскопы, способные показать нам природу физического мира в мельчайших деталях. Настолько мельчайших, что нам наконец удалось увидеть конечную истину физического мира: на самом деле его не существует. Атом, образующий физическую материю, на 99% состоит из пустоты, из ничего. Стремясь исследовать этот мир во всех дета-

лях и силясь познать природу реальности, современный ум упускает из вида один крайне важный факт: физический мир — это лишь один из планов существования. Физический план — это только часть мира, в котором мы живем, и пока ум не настроится на частоту следующего плана, энергетического, мы по-прежнему будем сосредоточены лишь на небольшой области. Частоты энергетического плана находятся на уровень выше частот физического, а далее следует уровень чистого сознания. Выше этого — Небо и Дао.

Отступление 2. Личная ответственность

В даосском понимании микрокосм человеческого тела и макрокосм внешнего мира суть одно и то же. То, что находит выражение внутри нас, также находит выражение и снаружи. Согласно этому холистическому, объединяющему взгляду на человека и космос, чем больше вреда мы причиняем окружающей среде, тем хуже становится нам, и наоборот.

Экологические катастрофы, как природные, так и вызванные человеком, постоянно освещаются в новостях. Природные ресурсы истощаются, а многочисленные виды животных вымирают из-за истребления человеком, загрязнения или разрушения естественных ареалов обитания, таких как тропические леса. С точки зрения даосизма, вред, причиняемый нами окружающему миру, отражается на человеческих существах. В наше время хорошее здоровье большая редкость. Огромное число обитателей западного мира полагается на всевозможные лекарства, все чаще и чаще люди страдают от избыточного веса и различных опасных заболеваний. Существует ли какая-то связь? Да, согласно даосским представлениям о взаимозависимости макрокосма и микрокосма, такая связь существует. Энергия, проходящая по нам

и по нашему миру, переносит информацию извне вовнутрь. Подобным образом, пренебрежение собственным здоровьем оказывает влияние на планету, на которой мы живем.

Согласно даосской философии, ответственность лежит на каждом человеке, ведь забота о собственном здоровье улучшает энергию мира, в котором мы живем. Когда люди теряют уважение к себе, они теряют и уважение к нашему миру, а это очень обидно, ведь наш мир — прекрасное место.

Ответственность за собственное здоровье также важна, если вспомнить о природе *цзин* — врожденной сущности, отчасти переданной вам родителями. Если ваша сущность слаба, скорее всего, она будет слабой и у ваших детей, из чего следуют плохое здоровье, слабая иммунная система и меньшая продолжительность жизни. Сущность сводится не только к этому и обладает еще чем-то вроде памяти. Она хранит информацию. Считается, что эта информация передается следующему поколению или даже через поколение. В результате ваши действия могут оказать прямое влияние на ваших детей и внуков. Возможно, вы один из тех людей, кто считает, что ему повезло есть сколько угодно и не набирать вес? По даосским представлениям, это может привести к нарушениям пищеварения и проблемам с весом у ваших детей и внуков, поскольку им будет передана информация, которая хранится в сущности. Точно так же человек, который годами курит и не жалуется на легкие, может передать потомкам серьезный недостаток *ци* Легких. Бесчисленные отрицательные действия, подобные этим, могут передаваться через информацию, которая хранится в сущности. Ответственность за здоровье планеты и будущих поколений лежит на каждом из нас.

Любопытно, что у новорожденных есть сильная связь с энергетическим миром. Их ум позволяет чув-

ствовать высокочастотные вибрации и устанавливать с ними контакт. Они естественным образом полагаются на интуицию, считывая информацию об энергетической системе окружающих людей. Как и у детей, у животных эта связь прочнее, чем у взрослых, и они способны легко воспринимать изменчивые энергии среды. С возрастом мы учимся использовать мозг, меньше полагаясь на интуицию. Получая образование и усваивая уроки от сверстников и семьи, мы перенимаем ограниченный взгляд на окружающий мир, превалирующий в современной культуре. Постепенно эти усвоенные отклонения начинают влиять на то, как наш ум воспринимает реальность. Настройки ума ухудшаются, и мы способны воспринимать лишь физический мир.

Один из первых шагов в даосских искусствах — восстановить эту способность ума и изменить частоты, которые мы способны воспринимать. Нам необходимо заново установить связь с энергетическим планом, и для начала мы заново устанавливаем связь со своим энергетическим телом.

Установив связь с собственной энергетической системой, мы начнем регулировать поток энергии, проходящий по ней. Изменение этой энергии повлияет и на наше сознание, и на физическое тело.

Восстановление внутреннего равновесия

Как мы уже говорили, первый шаг на пути к единению с Дао — укрепление здоровья. Этапы достижения единения с Дао показаны на рисунке 1.4.

Чтобы мои ученики смогли работать над восстановлением равновесия, я рассказываю об этапах продвижения в следующей последовательности, которая мне кажется эффективной:

1. Подготовка и расслабление ума и тела.
2. Практика пяти стихий.



Рисунок 1.4. Основа здоровья

3. Связывание осознания-и и дыхания.
4. Доступ к энергетическому телу.
5. Исследование энергетического тела.
6. Познание своей внутренней среды.
7. Начало работы над изменением внутренней среды
8. Развитие.

У каждого учителя свой собственный метод передачи знания. Лично мне нравятся практики, разделенные на этапы. Так выстраивается структура, которая помогает начинающим, еще не способным охватить всю полноту даосских искусств сразу. Предложенный порядок является лишь рекомендацией. В зависимости от индивидуальных особенностей человека некоторые из этапов могут меняться местами.

Подготовка и расслабление ума и тела

Прежде чем приступить к любой практике, мы должны прийти в правильное состояние. Тело должно быть расслабленным и спокойным, вам должно быть удобно, суставы должны быть открытыми и гибкими. Перед занятиями мы должны максимально успокоить ум, чтобы он не отвлекался на посторонние мысли. Это самый первый и, во многих смыслах, самый сложный шаг во всех даосских практиках.

Практика пяти стихий

В следующей главе описаны пять простых упражнений, называемых *усин-цигун*. Их цель — регуляция энергий пяти стихий в теле. На практике я обнаружил, что эти упражнения, позаимствованные из медицинской философской школы цигун, особенно полезны в работе над очевидными дисбалансами стихий до перехода к более сложным практикам, описанным в этой книге.

Связь между осознанием-и и дыханием

Осознание-и — это наш ментальный фокус. Через практику мы учимся связывать осознание с дыханием, а затем через дыхание направлять его по энергетической системе. Так мы получаем эффективный способ провести ум по энергетическому телу на ранних этапах тренировок. На более поздних стадиях развития в этом уже нет необходимости, ведь осознание сможет перемещаться независимо от дыхания.

Доступ к энергетическому телу

На нашем физическом теле есть точки, через которые осознание может легко получить доступ к телу энергетическому. Как только мы установим связь между умом и этими точками, они помогут нам входить в наше

энергетическое тело — в частности, в меридианы. Для этого требуется уверенное знание расположения этих точек, а также сильное осознание-и и эффективные дыхательные техники. Получив через эти точки доступ к энергетическому телу, мы можем перейти к следующему этапу — исследованию энергетической системы.

Исследование энергетического тела

Для многих людей этот этап будет прорывом. Многие мои ученики, с которыми я занимался до достижения этой стадии, были практикующими мастерами акупунктуры, последователями цигун и т. п. и годами работали со своим энергетическим телом. И хотя большинство из них прекрасно разбиралось в системе меридианов с теоретической точки зрения, многие никогда по-настоящему не входили с ней в контакт. На этом этапе открываются все меридианы, с которыми вы устанавливаете связь, и их так же легко ощутить, как и физическое тело. Теперь мы можем перемещать свое осознание по меридианам и исследовать ощущения в их различных точках. С практикой мы учимся чувствовать, что любое мельчайшее изменение движения *ци* в каждом из меридианов оказывает влияние на всю систему.

Познание своей внутренней среды

Как только вы исследовали природу собственного энергетического тела, вы сможете увидеть природу своей внутренней среды. Вам становится ясно, какие органы обладают самой сильной или самой слабой энергией, какие эмоции оказывают на вас наибольшее влияние и какие эмоции пагубнее всего сказываются на вашем здоровье. Вы сможете понять, каким образом вы реагируете на определенный климат, условия и пищу. Так вы поймете природу своих взаимоотношений с силами Неба и Земли.

Начало работы над изменением внутренней среды

Следующий шаг — работа над обнаруженными дисбалансами, чтобы восстановить гармонию тела. Этого можно достичь с помощью управления умом и дыханием и понимания меридианных точек тела. Это связующее звено между даосской алхимией и китайской медициной.

Развитие

Как только вы выстроите фундамент, пройдя все вышеописанные этапы, придет время двигаться дальше. Из этой точки ваша практика может развиваться во многих направлениях. Если вы интересуетесь медициной, у вас будет глубокое эмпирическое понимание природы энергетической системы, значение которой для последователей китайской медицины сложно переоценить. Если вас привлекают цигун, нэйгун или медитация, у вас будут инструменты, необходимые для перехода из этого состояния внутреннего равновесия на более сложные уровни практики. Развитие понимания своего энергетического тела — важнейшая стадия познания природы собственного микрокосма. Если мы сможем понять, как работает наш микрокосм, то мы познаем и природу внешней Вселенной, в которой мы живем. На этом принципе основаны все даосские внутренние практики.

Пять лучей

Согласно даосским представлениям, человек существует не отдельно от всего. Наше рождение, существование, личное развитие и, наконец, смерть зависят от колебаний энергии Вселенной и являются их неотъемлемой частью. Человеческие существа находятся между Небом и Землей, в точке контакта великих сил Инь и Ян. От того, насколько хорошо мы поймем эту концепцию и насколько глубоко она войдет в нашу жизнь и действия, зависят не только наши здоровье и благополучие, но и способность к духовному развитию в течение жизни.

Эта связь с внешней средой возникает в момент зачатия. Энергии Инь и Ян наших родителей сливаются, и начинается процесс образования нового человека. Работая в гармонии, эти силы взаимодействуют друг с другом, образуя различные элементы, из которых затем возникнут различные компоненты физического тела, энергетической системы и сознания, составляющие единое существо. Развиваясь в плодородной иньской среде материнской утробы в течение девяти месяцев, мы постепенно растем, пока не наступает время родиться во внешний мир. Во время этого процесса развития на нас нисходят янские энергии Неба и начинают формировать различные аспекты сознания, которые дадут нам способность к познанию, пронизательность и понимание. Это время равновесия и начала, творения и гармонизации.

После рождения переплетение Неба и Земли продолжается. Воздух, которым мы дышим, и пища, которую мы поглощаем, а также стимуляция ума, поддержка и любовь, получаемые нами ежедневно в раннем детстве,

формируют способ восприятия мира. Хрупкое равновесие внутренних энергий, описанных в даосской школе мысли, изменяется и трансформируется путем алхимических процессов, создавая нашу индивидуальность. По мере роста и взросления все большее количество внешних стимулов оказывает влияние на нашу внутреннюю среду на протяжении всей жизни. Это процесс жизни.

Согласно даосской концепции, наша задача — духовное развитие. Назначение человеческого существования — стремление к просветлению. Это процесс естественного развития, который должен происходить, если мы хотим осознать свой истинный потенциал неограниченных духовных существ. В течение всей жизни мы должны стремиться к равновесию энергий, непрерывно протекающих в нас, и преобразованию их во все более эфирные субстанции. Это путь единения и путь к Дао, по которому веками шли даосские священники, начиная с шаманских практик и переходя к алхимическим искусствам медитации, которые формируют основу огромного количества философских течений и искусств Китая.

Понимание Неба и Земли

Все во Вселенной считается взаимодействием между двумя энергиями, названными Инь и Ян. Инь — это сила упадка и спокойствия, тишины и умиротворения, а Ян — сила движения и творения, действия и перемен. Согласно даосским представлениям, Инь и Ян отделились от изначального состояния бытия, называемого Уцзи (см. рисунок 2.1).



Рисунок 2.1. Инь, Ян и Уцзи

Уцзи — это точка, в которой огромный потенциал Дао проявляется на духовном плане. Это точка покоя, которая существует между Инь и Ян, но не имеет собственного места. Уцзи — это семя всех планов существования.

Ян был более эфирной из двух сил и поднялся вверх, образовав Небо. Инь была более плотной и опустилась вниз, образовав Землю. Между этими двумя полюсами происходили всевозможные взаимодействия Инь и Ян. Энергия кружилась и двигалась. Происходили перемены и развитие, и так возникло существование. Это сплетение энергий древние даосы называли *ци*. Они заметили, что, по существу, *ци* — это сила вибрации, побуждающая к действию всё во Вселенной. Различные вибрации можно было представить в виде различных сочетаний положительного и отрицательного, высшей и низшей точек. Каждая из вибраций содержала информацию, которая распространялась повсюду и создавала жизнь в том виде, в каком мы ее знаем.

Все различные сочетания информационной вибрации Инь и Ян, или *ци*, были описаны и разделены сначала на восемь общих категорий, а затем на 64 разновидности. Эти 64 разновидности назывались гексаграммами. Они показаны на рисунке 2.2.

Изучая движения гексаграмм, древние даосы достигали глубокого уровня понимания природы *ци* в макрокосме Вселенной, а также в микрокосме человеческого тела. Они понимали, что здоровье и гармония зависят от здорового движения и преобразования энергии в теле. Они осознали, что движение энергии во внешней среде может воодушевить человека на духовное развитие или ослабить его болезнью в зависимости от того, понимает ли человек, как жить в ладу с изменчивыми силами Неба и Земли.

Энергии, движущиеся между Небом и Землей, влияют на нас на многих уровнях. Мы одновременно порождение и неотъемлемая часть большого космоса. Легкие и более эфирные энергии находятся ближе к Ян, Небу,

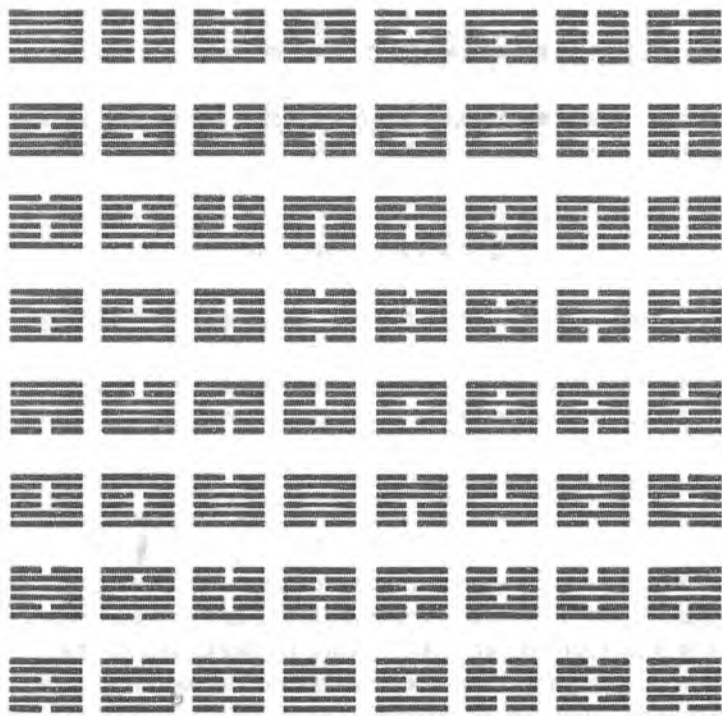


Рисунок 2.2. Гексаграммы

и теснее связаны с нашим сознанием, а более плотные энергии Инь расположены ближе к Земле и влияют на нас на физическом уровне. Все, что между ними, находится ближе к нашей энергетической системе — сети меридианов, используемой в таких методах исцеления, как акупунктура, и в таких практиках, как цигун.

Идеальный для человека способ установить связь с Небом и Землей — стать проводником их движений и действий. Энергетическое тело человека, находящегося в равновесии, избавлено от напряжения и закупорок, а потому просто впускает потоки *ци* снизу и сверху, чтобы они встретились посередине. Свободный поток энергий Инь и Ян питает ум и тело. Зстой сменится текучестью, позволяя человеку идти вперед по жизни

самым здоровым образом. Нарушенное равновесие и закупорки в теле означают оторванность человека от Неба и Земли, что приводит к заболеваниям. О том, как стать проводником для Неба и Земли, будет рассказано далее.

Небесная энергия

Сознание — дар Неба. Согласно китайской астрологии, положение некоторых планет и звезд во время нашего рождения оказывает непосредственное влияние на нашу природу. Более того, оно дает нам определенную предрасположенность к энергиям и диспропорциям определенных стихий.

Даосы считали, что рождение сопровождается мощным притоком космической энергии, нисходящей с Неба и входящей в наше тело сознания. Это энергия духа-*шэнь*, наиболее близкая к Ян и наиболее эфирная энергетическая субстанция из всех, что составляют нас. По даосским представлениям, *шэнь* формирует всеобъемлющую и подробную картину человеческой души. В отличие от западной традиции, где душа или дух считаются очень абстрактными понятиями, в даосизме существует почти анатомический взгляд на человеческое сознание. *Шэнь* оказывает прямое воздействие на каждую часть нашего существа и на каждое наше действие. Он управляет мыслительными процессами, эмоциональными чертами, уровнем интеллекта и другими функциями, которые в западном мировоззрении обычно связываются с умом. В отличие от общепринятого понимания ума в этой части мира, *шэнь* не только оказывает непосредственное влияние на тело, но и его аспекты присутствуют в различных физических органах тела.

Энергия изменчива. Ничто не постоянно. И *шэнь* — не исключение. Когда *шэнь* начинает конденсироваться, частота его вибрации снижается и он превращается в

ци. Затем эта энергия течет по всей системе меридианов тела к различным органам, давая жизнь нашей физической форме. Подобно рекам и ручьям, *ци* проходит по телу по различным энергетическим каналам, которые мы подробно рассмотрим в этой книге. Если эта энергия течет свободно, мы наслаждаемся здоровьем и благополучием. Но если по каким-либо причинам ее поток заблокирован или истощен, он теряет гармонию и плавность. Происходит застой, и развивается болезнь. Восстановление здоровья зависит от нашей способности освободить систему меридианов и вернуть здоровый поток *ци*.

Когда *ци* становится более плотной, она превращается в «сущность»-*цзин*. *Цзин* — самая плотная из трех энергетических субстанций. Она наиболее приближена к физической материи и является строительной основой всего живого. *Цзин* можно считать нашей основной субстанцией, или горючим, на котором мы работаем. Истощение *цзин* приводит к заболеваниям. Оно широко распространено в современном обществе, где люди живут в постоянном стрессе и не придают большого значения отдыху ума. *Цзин* часто тесно связывают с почками и надпочечниками, которые больше всего страдают от чрезмерного стресса.

Земная энергия

Энергия Земли щедро поступает к нам через пищу. Во всем, что мы едим, содержится *ци* разного вида, а потому у каждой еды имеются свои свойства. На этом знании была основана пищевая терапия, возникшая в Древнем Китае, а также лечение травами. В отличие от западных диетологов, считающих витамины и минералы главной составляющей пищи, даосы изучали природу еды исходя из ее энергетических свойств.

Второй источник земной энергии для тела — связь с самой планетой. В основании каждой ступни нахо-

дится точка *юнцюань* (KI-1)*. Эти две точки служат для притягивания энергии под нами в систему меридианов, и главным образом в Почки. Эта энергия питает тело целительной энергией. Практика тайцзицюань, цигун и нэйгун помогает укрепить приток земной *ци* в тело.

На рисунке 2.3 показано, как энергии Неба и Земли поступают в тело.

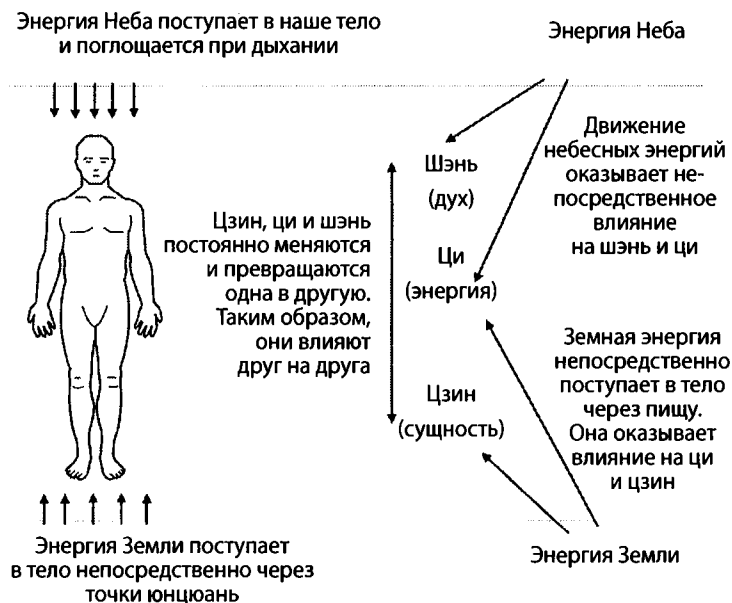


Рисунок 2.3. Небо, Человек и Земля

На рисунке 2.3 показано, как *цзин*, *ци* и *шэнь* превращаются друг в друга в теле. По сути они представляют собой одно и то же — различные частоты вибрации одной и той же вселенской энергии. Поскольку каждая из них несет в себе информацию, дисбаланс в одной может повлиять на остальные. Например, эмоциональное

* См. с. 348. Здесь и далее прим. ред., если не указано иначе.

потрясение, затрагивающее *шэнь* человека, со временем нарушает поток *ци* в теле. Это повлияет на уровень *цзин* тела, что приведет к развитию физического заболевания. Этот процесс происходит и в обратную сторону. Нездоровая пища или переутомление со временем истощают запас *цзин*. Это приведет к закупоркам и дисбалансу в энергетической системе и окажет отрицательное воздействие на *ци*. Со временем это станет причиной дисбаланса *шэнь*, и наш ум тоже выйдет из состояния равновесия.

На рисунке 2.4 показано, что каждое из трех внутренних сокровищ — *цзин*, *ци* и *шэнь* — представляет собой более или менее тонкую разновидность одной и той же информационной вибрации.

Если вибрация *цзин* еще больше снижается, она «конденсируется» до состояния физической материи и, в конце концов, станет крайним проявлением Инь — Землей. Точно так же, если частоты *шэнь* повышаются, они настраиваются на энергию Неба, а затем и самого Дао. Поняв это, вы увидите,

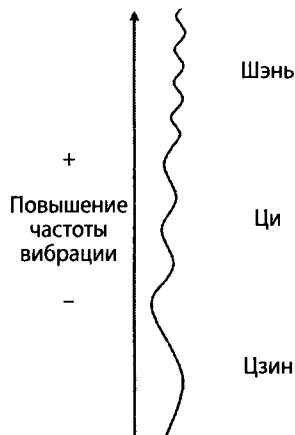


Рисунок 2.4.
Частоты вибраций

что человек находится между Небом и Землей и представляет собой просто комбинацию информации, движущейся между двумя этими противоположностями. Такая концепция лежит в основе не только практик, описанных в этой книге, но и всех даосских искусств.

Пять духовных лучей

Согласно даосскому мировоззрению, разумная жизнь порождается в сфере Дао. Оттуда она спускается



Рисунок 2.5. Дао, Уцзи и три плана

в энергию с огромным потенциалом — в Уцзи. Считается, что Уцзи находится на пороге между Дао и планом сознания. План сознания обладает высшим уровнем частот, а под ним располагаются энергетический и физический планы (см. рисунок 2.5).

Когда дар духовной сущности передается от Дао в Уцзи, он называется «семенем сознания». Переходя из Уцзи на план сознания, оно начинает разделяться на пять различных частей, в даосизме названных пятью духов-

ными лучами. Это первое из многих разделений, происходящее в процессе формирования человеческого ума.

Эти пять духовных лучей представляют собой различные комбинации Инь и Ян, приобретающие индивидуальные характеристики. Пять духовных лучей называются *шэнь*, *и*, *по*, *чжи* и *хунь*. На высшем уровне существования они представляют собой пять разных цветов света, на которые распадается яркое золотое сияние единого сознания, существующего над духовным планом. Цвета пяти духовных лучей перечислены в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Пять духовных лучей

Луч	Шэнь	И	По	Чжи	Хунь
Цвет	Красный	Желтый	Белый	Голубой	Зеленый
Движение	Расширение	Разделение	Сжатие	Опускание	Пронизывание
Стихия	Огонь	Почва	Металл	Вода	Дерево

Когда все эти лучи спускаются на энергетический план, они превращаются в форму уже не духа, а энергии

(ци). Частота их вибрации снижается, в результате чего возникают пять различных направлений движения. Эти движения взаимодействуют друг с другом, образуя бесконечный цикл. Они также перечислены в таблице 2.1. Различное взаимодействие этих пяти движущихся энергий вызывает процесс развития всего живого.

В энергетической системе человека есть несколько важных меридианов, формирующих нечто вроде энергетической решетки. Эта решетка образована пронизывающим, опоясывающим, управляющим меридианами и меридианом зачатия, как показано на рисунке 2.6.

В области тела в центре энергетической решетки и существуют пять энергетических движений, описанных выше. Когда вы достигнете высокого уровня мастерства в практике внутренних искусств, то сможете наблюдать, как происходит этот процесс. В китайской медицине эти пять движущихся энергий называются **пятью стихиями**. Эти изменчивые виды вибрации отвечают за

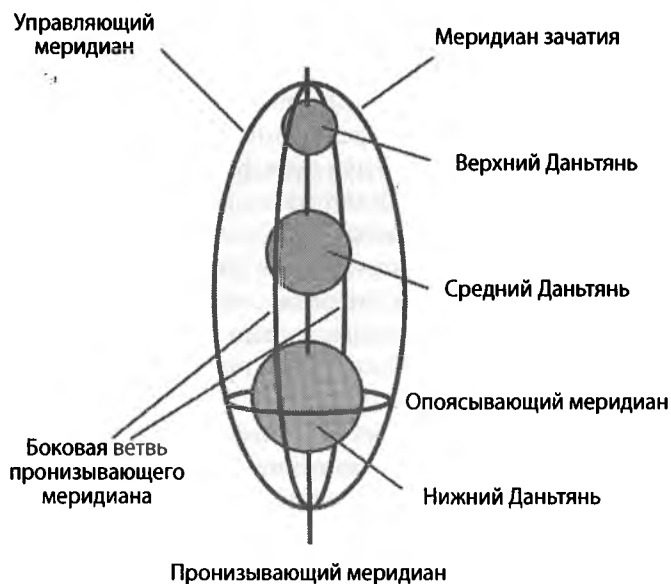


Рисунок 2.6. Энергетическая решетка

предрасположенность к дисбалансам, касающимся вашего здоровья, личных качеств и даже структуры тела. Эта область китайской медицины сама по себе является отдельной наукой, хотя ключевые составляющие теории пяти стихий применительно к природе и здоровью человека являются частью фундаментального знания всех форм китайской медицины.

Движение этих пяти стихий в центре человеческой системы оказывает влияние на качество и природу *ци*, циркулирующей по остальным ветвям системы меридианов, которые ведут к различным органам и тканям тела — выражениям энергий пяти стихий на физическом плане. Таким образом, человеческое тело порождается изначальным семенем сознания.

Движение пяти стихий

Энергия стихии Огня

Стихия Огня — это энергия расширения, обеспечивающая тело теплом. Будучи в равновесии, она пульсирует вовне из центра пронизывающего меридиана в области Сердца. Согревающие волны энергии Огня служат катализатором для всех функций человеческого организма, а также влияют на здоровье янского аспекта ума и тела. Местонахождение энергии стихии Огня в теле и ее движения показаны на рисунке 2.7.

В случае избытка энергии стихии Огня возникает избыток Ян. Скорее всего, в теле будет слишком много Жара, что может повредить органы, в особенности Сердце, очень чувствительное к Жару. Избыток Жара также нарушит равновесие *шэнь*, что может привести к чрезмерному беспокойству и неуместному смеху. Люди с избыточной Огненной *ци* часто легко возбудимы, им сложно усидеть на месте, они очень много и быстро разговаривают.

Недостаток энергии стихии Огня означает, что распространяющейся волне не хватает силы. Тело не полу-

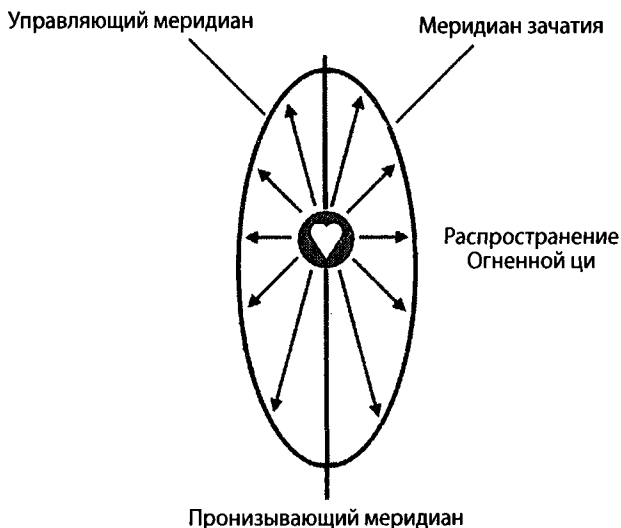


Рисунок 2.7. Ци стихии Огня

чает достаточно тепла, и человек постоянно мерзнет. Обычно люди этого типа подвержены утомлению и эмоциональной вялости. Они страдают от тоски и нелюбви к социальному взаимодействию.

Энергия стихии Почвы

Энергия стихии Почвы поднимается от уровня Селезенки и Желудка внутри энергетической решетки и разделяется, доходя до вершины пронизывающего меридиана. Эта желтая разделяющая энергия находится в точке превращения остальных стихий. Это энергия реализации и рождения. Движение энергии стихии Почвы в энергетической решетке показано на рисунке 2.8.

Если энергия стихии Почвы находится в равновесии, все разнообразные процессы развития в теле будут проходить должным образом. Органы будут получать питание и смогут функционировать так, как нужно. У человека будет здоровый уровень сосредоточенности, а ум будет свободен от тревог.

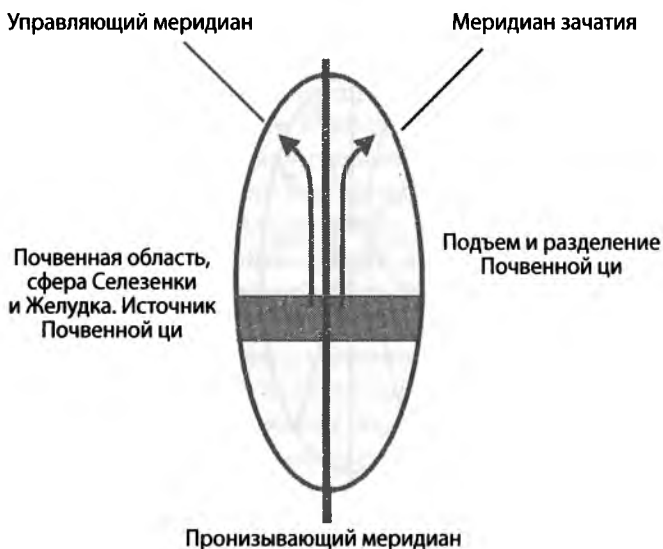


Рисунок 2.8. Ци стихии Почвы

Любой дисбаланс энергии стихии Почвы часто проявляется в пищеварительной системе, а также в работе Селезенки и Желудка. Чрезмерно Почвенные люди склонны к лишнему весу и очень тяжелы на подъем. В китайской медицине мы часто считаем, что избыток влаги связан с избытком энергии стихии Почвы, и это легко понять, если представить себе губку, пропитанную водой.

Недостаток энергии стихии Почвы может означать, что тело не получает достаточное количество энергии из пищи. В результате человеку сложно набрать вес, так как тело не получает питательные вещества из еды, а это основной путь поступления энергии Почвы в наш организм. Любой дисбаланс Почвы приведет к чрезмерному беспокойству.

Интересно отметить, что при избытке стихии Почвы это беспокойство часто направлено на других, что приводит к подавляющему, властному поведению, особенно по отношению к членам своей семьи.

Энергия стихии Металла

Стихия Металла осторожно сжимается внутрь к области легких с внешней стороны энергетической решетки. Во многом это движение противоположно движению энергии стихии Огня. Когда Металлическая энергия находится в равновесии, ее можно представить как успокаивающее объятие. Она сдерживает все остальные энергии и объединяет их. Она способствует получению Небесной энергии через воздух при дыхании, поскольку сжимающая сила энергии стихии Металла управляет функцией вдоха в Легких. Местонахождение и движение энергии стихии Металла в энергетической решетке показаны на рисунке 2.9.

Чрезмерная Металлическая энергия сжимает слишком сильно, что приводит к ограничению энергии в теле и вызывает ощущение, будто вы связаны по рукам и ногам. Эта теснота значительно ограничивает расширение

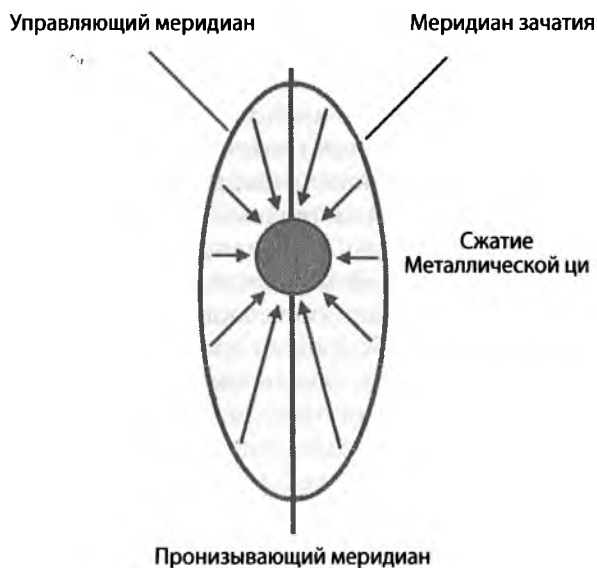


Рисунок 2.9. Ци стихии Металла

энергии Огня, которая управляет нашей способностью испытывать не только радость, но и сострадание. Избыток энергии стихии Металла может привести к эмоциональной холодности и отрешенности. В крайних случаях люди могут действовать безжалостно. Они почти всегда очень прямолинейны в своих словах и не умеют вести себя дипломатично.

Недостаток энергии стихии Металла означает, что сжимающая сила слишком мала. Легкие неспособны вдыхать Небесную энергию должным образом, а физические легкие ослабевают. Это проявляется в недостатке самовыражения и тихом голосе. Неконтролируемая природа энергии этой стихии выражается в чувстве печали и неспособности «отпустить» прошлое, причинившее боль. Таким людям свойственны проблемы с толстым кишечником, в частности запоры.

Энергия стихии Воды

Поскольку микрокосм и макрокосм суть одно и то же, круговорот энергии стихии Воды в теле почти повторяет круговорот воды во внешней среде. Энергия стихии Воды возникает в области Почек внутри энергетической решетки. Будто тихое озеро, эта энергия находится в состоянии покоя, пока энергия Огня *Мин* (см. главу 7) обеспечивает ее теплом. Энергия стихии Воды превращается в «пар», восходящий по позвоночнику через пронизывающий меридиан. Как только энергия стихии Воды достигает «небесного свода» легких, она охлаждается и падает, словно дождь. Энергия стихии Воды стекает по телу, обеспечивая его жидкостью и управляя аспектом Инь тела. И цикл возобновляется. Движение энергии стихии Воды в энергетической решетке показано на рисунке 2.10.

Избыток энергии стихии Воды приводит к избытку энергетической влаги в теле, что отрицательно сказывается на энергии стихии Огня, ограничивая расширение, необходимое для тепла. Тело охлаждается. Люди с

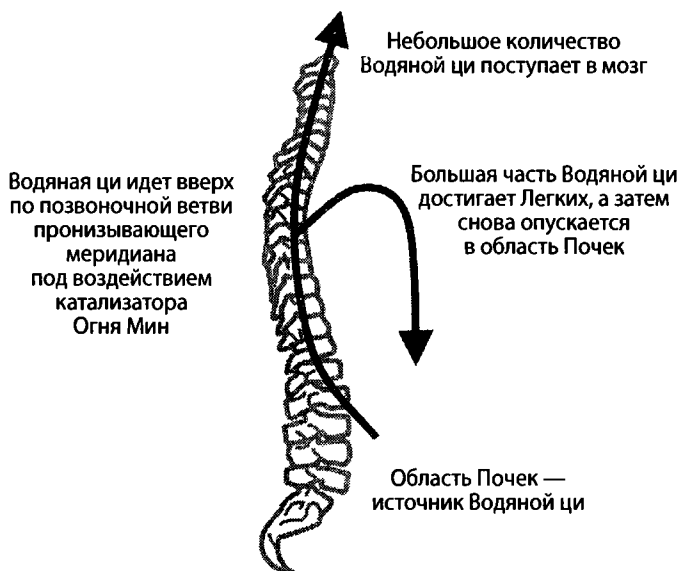


Рисунок 2.10. Ци стихии Воды

подобными дисбалансами — нервные и неуверенные в себе. Каждый аспект жизни пугает их, и они часто боятся за свое здоровье. В крайних случаях они становятся ипохондриками и часто тратят много времени, ходя от одного доктора к другому в поисках подтверждения своих страшных болезней. К несчастью, существование психосоматической связи в конце концов приводит к тому, что страхи этих людей воплощаются в реальность и они действительно серьезно заболевают.

Недостаток энергии стихии Воды означает, что ослаблена питательная энергия Почек. У таких людей мало энергии, слабая иммунная система и хрупкие кости. Кроме того, они очень застенчивы.

Энергия стихии Дерева

Энергия стихии Дерева поднимается по центру энергетической решетки, как растение, пробивающееся через бетон. Это прямолинейная и мощная энергия,

придающая направление и силу всем аспектам души, энергетической системы и физического тела. Движение энергии стихии Дерева в энергетической решетке показано на рисунке 2.11.

Избыток энергии стихии Дерева означает, что движущая сила слишком велика. Энергия Дерева чересчур резко поднимается вверх, словно извержение вулкана. Это порождает ярость и гнев, направленные вовне, на других людей. Стоит отметить, что гнев не обязательно считается негативной энергией, которую нужно устранить из тела. Это просто энергия Дерева, не имеющая направления. Если не сосредоточиться и не направить ее, она становится гневом, а если направить, то гнев превращается в силу с высоким созидательным потенциалом. Избыток энергии Дерева также вызывает напряжение в связках и сухожилиях. В результате движения человека становятся немного дергаными и довольно непредсказуемыми. Им трудно выполнять медленные упражнения (например, из тайцзицюань или цигун), поскольку их движения обычно порывисты.

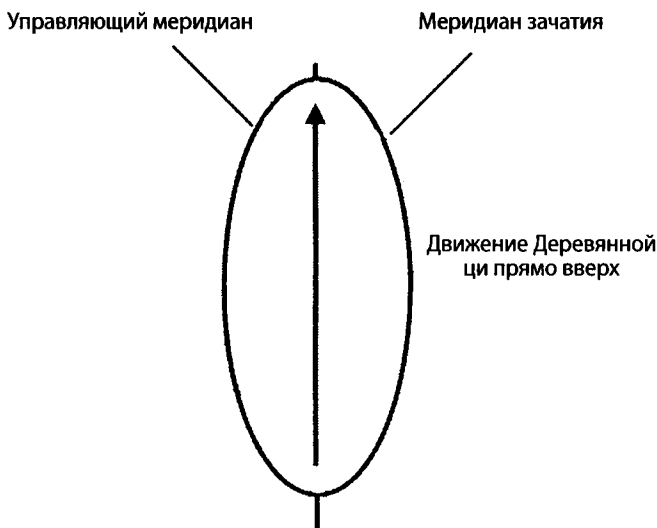


Рисунок 2.11. Ци стихии Дерева

Недостаток энергии стихии Дерева может привести к злости, направленной внутрь. В результате возникает ощущение фрустрации, часто связанное с чувством бессилия. Поток *ци* в теле застаивается из-за слабой движущей силы, и движениям тела и мыслей будет не хватать легкости и гибкости.

Физические проявления пяти стихий

Как мы уже говорили, пять лучей входят на энергетический план и становятся энергиями пяти стихий, представляющих собой пять различных направлений информационной вибрации — *ци*. Затем информация конденсируется на физическом плане с понижением частот этих пяти вибраций. В результате образуются физические органы тела, называемые *цзан* и *фу*. Каждой стихии соответствует по одному иньскому органу и по одному янскому, за исключением Огня, с которым дополнительно связаны Перикард и Тройной Обогреватель. У каждого органа есть собственные функции, которые мы подробно опишем в главе 7. Функции органа являются проявлением движения стихии, породившей этот орган. Если мы сможем познать природу энергии стихий, возникших из пяти лучей, то с легкостью поймем различные функциональные свойства органов, связанных с этими стихиями. Например, Сердце возникло из энергии Огня, по своей природе *расширяющейся*. Это означает, что энергетические функции Сердца, согласно даосским представлениям, связаны со здоровым расширительным движением энергии вокруг Сердца. Направленная вовне энергия Сердца отвечает за следующие функции Сердца:

- ♦ **Перекачка крови.** Экспансивная по своей природе энергия Огненной *ци* Сердца заставляет физическое сердце качать кровь. Когда энергия направляется вовне, она проталкивает кровь по телу к различным тканям и органам.

- ♦ **Направление ин-ци в кровь.** Ключевая функция Инь Сердца — направление *ин-ци* в кровь, которая затем разносит ее по всему телу. *Ин-ци* (營氣) обычно переводится как «питательная *ци*». Это энергия, которая служит главным образом для питания тканей и органов. Ее питательное свойство основано на ее расширительных качествах, являющихся прямым проявлением расширяющейся природы энергии стихии Огня.
- ♦ **Управление *шэнь*.** Более подробно мы поговорим о духе-*шэнь* в главе 7. Он находится в пустом пространстве в центре сознания, установить связь с которым стремится медитирующий. Здоровое расширение *ци* стихии Огня на энергетическом плане способствует образованию этой пустоты. Равновесие между расширением и пространством в центре этого движения создает гармоничное место обитания *шэнь*.
- ♦ **Проявление на лице.** Здоровье Сердца зависит от того, не перегревается ли оно вследствие избытка энергии стихии Огня, порождающего вредоносное тепло. При чрезмерном расширении тепло будет проявляться на лице, которое станет красным. Этот цвет ассоциируется с духовным лучом, порождающим энергию стихии Огня.

Осознав связь между движением стихии Огня и функциями Сердца, вы легко поймете функции других ключевых органов и соотнесете их с остальными стихиями. Учтите, что связь между органами *цзан* (Инь) и энергиями стихий гораздо теснее, чем между стихиями и органами *фу* (Ян).

Понимание того, как функции органов порождаются движениями стихий, — важная часть фундаментального знания, лежащего в основе даосских искусств и китайской медицины. К сожалению, этой областью знаний часто пренебрегают. Связи между энергиями стихий и функциями органов *цзан* и *фу* показаны на рисунке 2.12.

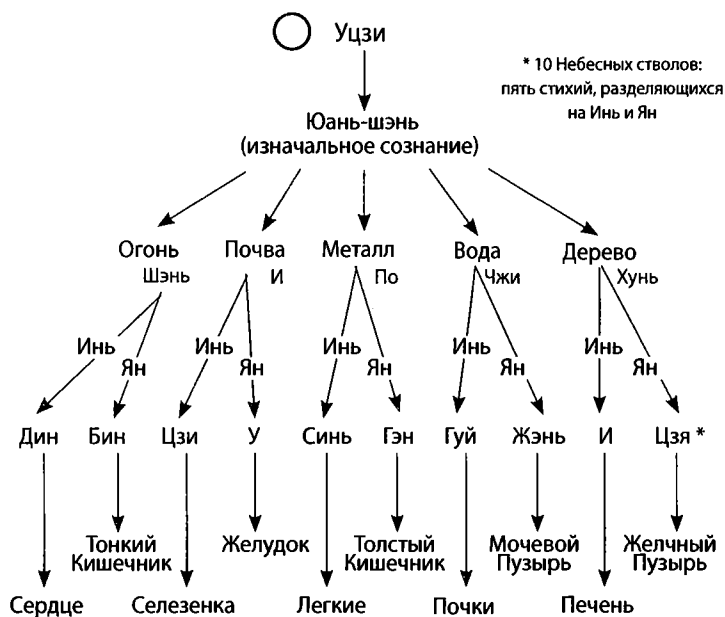


Рисунок 2.12. Образование функций органов

Равновесие энергий пяти стихий

Изменчивые энергии стихий постоянно взаимодействуют друг с другом внутри энергетической решетки. Их взаимоотношения обеспечивают здоровый рост, питание, ограничение и контроль. В состоянии абсолютного равновесия эти отношения способствуют тому, что ни одна стихия не будет в избытке или недостатке по сравнению с остальными. В реальности никогда не существует полного равновесия между пятью энергиями стихий, так как они находятся в постоянном движении. Однако важно сделать так, чтобы наш образ жизни поддерживал их в состоянии максимального равновесия и нашу энергетическую систему не поразила болезнь.

Различные отношения между энергиями пяти стихий схематично показаны на рисунке 2.13.

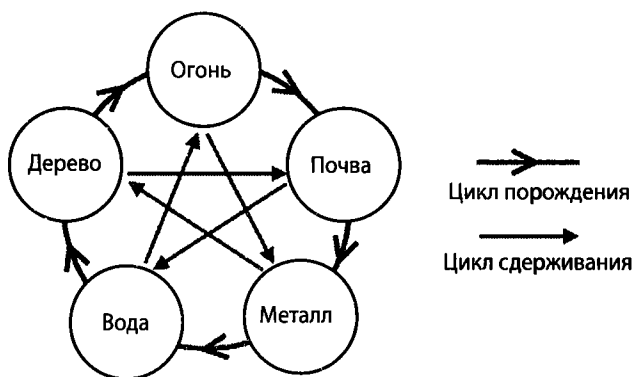


Рисунок 2.13. Пять стихий

Внешний круг — это «цикл порождения», а внутренние стрелки в форме звезды показывают «цикл сдерживания». Хотя в теории пяти стихий существуют и другие циклы, эти два являются главными. Для внутреннего развития вполне достаточно хорошо понимать эти две системы взаимоотношений.

Цикл порождения (шэн)

Этот цикл демонстрирует, как стихии порождают друг друга. Например, Огонь порождается Деревом и порождает Почву.

Движение энергии каждой стихии достигает своего пика, прежде чем один элемент превращается в следующий. Согласно даосским принципам, любая энергия может достичь только этого уровня, прежде чем начнется превращение. Инь может достичь только определенного уровня, прежде чем превратится в Ян, и те же правила применимы к энергиями пяти стихий. Цикл порождения проявляется во всех аспектах жизни и развития как в теле, так и во внешней среде (например, при смене времен года). Это проявление циклической природы времени, путь от рождения к смерти и новому рождению.

В нашей практике мы можем использовать эти отношения между стихиями себе во благо. Если мы убедимся, что у нас существует недостаток некой стихии, сначала мы попробуем изменить непосредственно эту стихию через упражнения, но если это не поможет, мы можем перейти к работе над стихией, предшествующей ей в цикле. Укрепляя предыдущую стихию, мы способствуем производству недостающей стихии. Рассмотрим пример.

Человека часто знобит, у него хроническая депрессия, очень редко бывает ощущение радости. Он решил, что страдает от недостатка энергии Огня, и старался укрепить эту стихию с помощью внутренних практик. Через несколько недель стало ясно, что ситуация не изменилась. Вероятно, энергия стихии Огня слишком слаба, чтобы отреагировать на его старания. И тогда он решает использовать цикл порождения, показанный на рисунке 2.13. Стихии Огня в цикле предшествует стихия Дерева, поэтому человек сосредоточивает усилия на укреплении Дерева с помощью упражнений. Через несколько недель он ощущает подъем, больше улыбается и чувствует тепло в руках. Укрепление энергии Дерева позволило этой стихии производить больше энергии Огня.

Как показывает этот пример, упражнения на основе этого цикла направлены на укрепление недостающей энергии, а не на уменьшение избыточной.

Цикл сдерживания (кэ)

Каждая стихия сдерживает (ограничивает, контролирует) одну стихию и сдерживается одной стихией. Например, Огонь сдерживает Металл, а сам сдерживается Водой.

Мы можем использовать цикл сдерживания в своей практике, если хотим снизить избыток какой-то стихии. Рассмотрим пример.

Человек живет в условиях хронического стресса. Он постоянно куда-то спешит и не может «притормозить» и расслабиться. Он легко выходит из себя и злится на окружающих. Он понял, что страдает от избытка энергии Дерева. Чтобы успокоиться, он сосредоточивается на укреплении стихии Металла. Через несколько недель он становится гораздо спокойнее и дружелюбнее к окружающим. Он научился отдыхать и расслабляться, избегая чрезмерного стресса. Это произошло потому, что он укрепил энергию стихии, сдерживающей Дерево, и следит за ее уровнем.

Понимание этих двух типов взаимоотношений важно, если мы хотим понять, какие упражнения из пяти дающихся ниже нам следует выполнять, чтобы восстановить гармонию энергий стихий.

Усин-цигун: восстановление равновесия пяти лучей

Теперь вы уже должны понимать, как каждая из пяти энергий стихий образуется из семени сознания, переданного нам из Дао через Уцзи. Если мы стремимся к внутренней гармонии, то должны привести энергии этих пяти стихий в равновесие. Это первый шаг на пути к укреплению здоровья нашей энергетической системы. Метод, описанный мной, основан на пяти простых упражнениях цигун, называемых *усин-цигун*, что означает «упражнения пяти стихий». Это простой комплекс, который можно разучить быстро.

Людам с выраженной диспропорцией стихий следует выполнять все пять упражнений, а затем сосредоточиться на одном, используя цикл порождения или сдерживания (см. рисунок 2.13). Выполняйте это упражнение дольше, чем остальные четыре, чтобы привести свои стихии в состояние гармонии.

Эти упражнения лежат в основе остальных практик, описанных в книге. Советую вам сначала выстроить фундамент, выполняя эти упражнения, прежде чем приступать к более сложным практикам из следующих глав. Потратьте несколько недель на ежедневное выполнение этих упражнений, и вскоре у вас будет прочная основа, необходимая для того, чтобы двигаться дальше.

Пять упражнений усин-цигун включают:

- ◆ упражнение для стихии Воды
- ◆ упражнение для стихии Древа
- ◆ упражнение для стихии Огня
- ◆ упражнение для стихии Почвы
- ◆ упражнение для стихии Металла

Описание каждого упражнения будет сопровождаться кратким теоретическим обоснованием того, как оно помогает восстановить равновесие энергии той или иной стихии.

Отступление 3.

Почему важно хорошее настроение

Одна из сторон практики, которой, к сожалению, часто пренебрегают, — это важность хорошего настроения во время занятий цигун. За свою жизнь я обучался у многих мастеров цигун и во многих группах. У каждого учителя был свой подход к обучению, и в каждой группе была своя атмосфера, которую задавал учитель. Мне кажется, что в классе для занятий цигун должна царить веселая, радостная атмосфера. Я пытаюсь создать среду, в которой мои ученики будут не только прилежно и усердно заниматься, но и получать удовольствие, выполняя упражнения. Обычно в моих группах все смеются, и те, кто когда-либо занимался у меня, говорят, что на моих занятиях гораздо больше шума и деятельности, чем на большинстве других занятий. Обычно мои ученики из других школ очень удивляются атмосфере

на моих занятиях. Они всегда разделяются на тех, кто предпочитает очень строгие методы, и тех, кто вливается в наш коллектив и выбирает радостный подход.

Удовольствие способствует расширению и движению. Это наши друзья при занятии внутренними искусствами. Юмор — прекрасный инструмент при обучении, ведь смех вызывает мгновенное движение *ци* от центра тела к конечностям. Смех — и впрямь лучшее лекарство. Можно заниматься очень усердно и прилежно и при этом веселиться всей группой, и поэтому я советую всем, кто приступает к описанным в этой книге практикам, много смеяться и веселиться во время занятий и вообще в жизни... Ведь это стимулирует *ци* Огня.

Подготовка к усин-цигун

Для начала встаньте, поставив ноги на ширине плеч. Поставьте ноги носками вперед, распределите вес так, чтобы он приходился на точки *юнцюань* (KI-1) на подошвах. Держите голову свободно, откройте позвоночник, убедитесь, что в теле нет лишнего напряжения, но в то



Рисунок 2.14. Нижний Даньтянь

же время оно не слишком расслаблено, так как это будет препятствовать свободному потоку *ци* в теле. Прижмите язык к нёбу, поскольку это положение связывает управляющий меридиан и меридиан зачатия.

Глубоко дышите нижней частью живота и спокойно направьте ум на область Нижнего Даньтяня, как показано на рисунке 2.14.

Опустошите свой ум и забудьте обо всех внешних факторах. Оставайтесь в этом состоянии какое-то время. Только когда ваш ум достаточно успокоится, можно приступить к упражнениям усин-цигун.

Упражнение 1: для стихии Воды

Медленно опустите руки и поместите их перед Нижним Даньтянем. Пусть любое накопленное в плечах напряжение спустится по рукам и выйдет через кончики пальцев. Ладони (точнее, точки *лаогун*) должны быть повернуты друг к другу, будто вы держите баскетбольный мяч. Следите за тем, чтобы не прилагать слишком больших усилий, открывая ладони, но в то же время они не должны быть вялыми или закрытыми. Вы должны ощущать, что сухожилия в ладонях слегка натянуты, а кости — «раскрываются». Представьте себе, что вы растягиваете руками бельевую резинку — туго, но не до предела.

Переместите осознание из Нижнего Даньтяня в пространство между ладонями. Сосредоточьтесь там, будто прислушиваетесь к чему-то очень интересному, что происходит между вашими ладонями.

Теперь начните вдыхать, поднимая руки перед телом до головы. На выдохе опустите руки от себя и назад к Нижнему Даньтяню. Выполняйте это движение плавно и медленно, по кругу, как показано на рисунке 2.15.

Во время движения руки должны сохранять исходное положение: ладони должны быть обращены друг к другу, будто вы держите баскетбольный мяч. Ваше осознание при совершении движения также должно оста-



*Рисунок 2.15. Цигун
для стихии Воды*

ваться в пространстве между ладонями.

Следите за тем, чтобы не поднимать плечи при движении рук вверх, так как это положение заблокирует боковые ветви пронизывающего меридиана (это очень важные каналы для энергий стихий, с которыми вы работаете).

Очень медленно повторите упражнение не менее восьми раз, хотя точное количество не имеет большого значения. Если вы слишком увлеклись подсчетом, — значит, ваш ум вышел из состояния пустоты.

Это упражнение повторяет движение энергии стихии Воды внутри энергетической решетки, описанное выше. Перемещение осознания вслед за круговым движением рук стимулирует движение в том же направлении внутри тела, укрепляя течение энергии стихии Воды.

стихии Воды.

Обычно это упражнение выполняется первым, так как круговорот Воды, усиленный этими движениями, помогает активировать энергию других стихий.

Закончив упражнение, верните руки в исходное положение перед Нижним Даньтянем и снова направьте осознание между ладоней. Оставайтесь в таком положении несколько минут, поскольку энергия стихии Воды продолжит циркулировать в течение некоторого времени. Через несколько недель практики вы начнете хорошо осознавать это движение, которое, скорее всего, за-

ставит тело слегка наклоняться вперед и назад в ритме дыхания. На более поздних этапах позвоночник будет слегка и волнообразно изгибаться, поскольку энергия стихии Воды проходит через ветвь пронизывающего меридиана в позвоночном столбе.

Упражнение 2: для стихии Дерева

Это упражнение следует сразу за упражнением для стихии Воды. Вдыхайте, поднимая руки по обе стороны тела ладонями вверх. Они должны подняться до уровня макушки. Теперь согните локти и поместите кисти рук над головой ладонями вниз. Выдыхайте, опуская руки до уровня бедер. Продолжайте выдыхать, отводя руки в стороны по бокам, а затем опустите их до конца ладонями вниз. Это простое движение показано на рисунке 2.16.

Как и во всех упражнениях цигун, ваша сосредоточенность так же важна, как и движения тела. Если при выполнении этого упражнения ум будет отвлекаться, результаты окажутся минимальными. Пока руки поднимаются вверх, ваше осознание должно тянуться к Небу. Пусть ваш ум исследует безграничное пространство над вами. Когда руки уже поднимаются над головой и затем опускаются к полу, перемещайте осознание вниз по телу с помощью рук, пока оно не достигнет уровня



Рисунок 2.16. Цигун для стихии Дерева

бедер. В последней части упражнения вы тянетесь руками к полу, держа их по бокам, как показано на рисунке 2.16. На этом этапе упражнения вы должны устремиться осознанием глубоко в пол. Так вы сможете *укоренить* энергию Дерева.

Обратите внимание, что это упражнение похоже на завершающее движение, свойственное большинству школ цигун. Главное различие — в использовании осознания, которое должно быть очень точным. На совершенствование работы ума в этом упражнении может потребоваться время.

Повторите упражнение не менее восьми раз. Оно помогает укрепить направленную вверх силу энергии Дерева, пока ваши руки поднимаются, и в то же время гарантирует, что она не станет чрезмерной, так как на выдохе руки опускаются.

По окончании этого упражнения руки должны спокойно расположиться по бокам ладонями к полу. Ваш ум должен быть сосредоточен на кистях рук. Оставайтесь в этом положении несколько минут, чтобы энергия Дерева продолжала свободное движение. С практикой вы почувствуете, как эта энергия поднимается по туловищу. На более поздних этапах грудь даже начнет слегка раскрываться, словно ее поднимают изнутри. Это совершенно нормально и не должно вас беспокоить.

Упражнение 3: для стихии Огня

Из завершающего положения предыдущего упражнения поднимите руки к груди и согните локти. Соедините пальцы и согните руку в запястье, как показано на рисунке 2.17.

В этом упражнении мы нарушим одно из основных правил и согнем позвоноч-



Рисунок 2.17. Положение кисти в цигун для стихии Огня

ник, прижимая руки к груди. Мы совершаем это движение на вдохе.

Затем мы начинаем выдыхать и снова открывать тело. Ладони раскрываются вместе с руками, которые мы вытягиваем перед собой под углом 45 градусов. Это упражнение необходимо выполнять, открывая и закрывая грудь и позвоночник, который и приводит в движение руки. Эти два движения показаны на рисунке 2.18.

Повторите упражнение не менее восьми раз, хотя повторю, что точное количество не имеет большого значения.

В первой части упражнения, на вдохе, мы направляем свое осознание в меридианную точку в центре груди, которая называется *шаньчжун* (CO-17). Она показана на рисунке 2.19.

Эта точка очень важна в этом упражнении, поскольку напрямую связана с областью тела, из которой энергия стихии Огня начинает расширяться. Она также имеет большое значение при управлении нашим эмоциональным центром. Наш ум сосредоточен в этой точке, пока мы сгибаем позвоночник и руки.

На выдохе нужно постараться распространить свой ум перед собой как можно дальше. Если вы находитесь в помещении, пусть ум наполнит всю комнату. Если вы занимаетесь на открытом воздухе, пусть он дотянется



Рисунок 2.18. Цигун для стихии Огня



Рисунок 2.19. Шаньчжун

до самого горизонта. Это движение ума внутрь и наружу вместе с дыханием способствует стимуляции пульсирующего движения энергии стихии Огня, возникающего в области Сердца. Если вы хотите, чтобы энергия Огня еще больше расширилась, представьте себе что-нибудь такое, что может вызвать у вас улыбку. Удерживайте эту веселую картину перед своим мысленным взором, выполняя данное упражнение. Стимуляция радости и смеха помогает расшевелить энергию Огня, тесно связанную с этими эмоциями.

После некоторой практики вы почувствуете, как энергия стихии Огня расширяется в вашем теле. На более поздних этапах вы, скорее всего, будете подвержены продолжительным приступам спонтанного смеха. Если так и случится, просто примите это как данность. Не пытайтесь остановить смех, ведь он говорит о том, что энергия стихии Огня приходит в равновесие.

Закончив упражнение, снова опустите руки в то же завершающее положение, что и в упражнении для стихии Дерева. Опустите руки по бокам ладонями вниз. Оставайтесь в таком положении несколько минут, направив осознание в ладони, пока энергия стихии Огня продолжает пульсировать вовне расходящимися волнами.

Упражнение 4: для стихии Почвы

Из завершающей позы предыдущего упражнения поднимите руки над головой и соедините большие и указательные пальцы, как показано на рисунке 2.20.

Посмотрите вверх через отверстие, образованное соединенными пальцами. На вдохе слегка согните ноги в коленях и руки в локтях. На выдохе выпрямите ноги и руки, вытяните тело и позвоночник, устремляя ум высоко в Небо через пространство между пальцами. Это упражнение требует хорошей растяжки.

Повторите это движение не менее восьми раз. На рисунке 2.21 показано, как следует выполнять упражнение.



*Рисунок 2.20. Положение
рук в упражнении
для стихии Почвы*



*Рисунок 2.21. Цигун
для стихии Почвы
(часть первая)*



*Рисунок 2.22. Цигун
для стихии Почвы
(часть вторая)*

Это упражнение состоит из двух частей. Чтобы выполнить вторую часть, оставайтесь в вытянутом положении из первой части, словно вы только что закончили выдыхать. Теперь вдыхайте, не двигаясь, а на выдохе повернитесь налево. На вдохе повернитесь обратно, а затем повторите это движение в другую сторону. Во время выполнения упражнения вы снова должны направлять ум вверх, к Небу.

И опять повторите упражнение восемь раз. На рисунке 2.22 показана вторая часть упражнения для стихии Почвы.

Это упражнение направляет восходящую энергию стихии Почвы, которая затем разделяется, вызывая перемены. Повороты также способствуют растяжению меридианов Селезенки и Желудка, которые проходят по передней части и по бокам туловища. Эти меридианы связаны с энергией Почвы. Способствуя свободному прохождению информации по этим каналам, мы обеспечиваем плавный поток Почвенной *ци*.

Чтобы завершить это упражнение, снова опустите руки по бокам ладонями вниз. Сосредоточьте ум в ладонях. Оставайтесь в этом положении несколько минут, пока энергия стихии Почвы продолжает перемещаться. Со временем вы почувствуете, как эта энергия поднимается по телу, прежде чем разделиться.

Упражнение 5: для стихии Металла

Чтобы начать это упражнение, поднимите руки к груди на уровень точки *шаньчжун*, показанной на рисунке 2.19. Поверните ладони друг к другу, направив осознание в пространство между ними. Как и в упражнении для стихии Воды, пусть ваш ум «прислушивается» к области между ладонями, будто там происходит нечто удивительное. Так ваш ум сможет установить связь с энергией стихии Металла в этой области тела. Оставайтесь в этом положении несколько минут, чтобы упрочить связь.

Начните выдыхать, вытягивая руки в стороны. Старайтесь растянуть грудь, чтобы легкие могли полностью раскрыться. Выдох должен быть довольно быстрым, через рот. Это поможет вывести из легких грязный воздух. Рот в этой части упражнения должен быть круглым и открытым.

Затем вдыхайте, перенося осознание назад в пространство между ладонями и возвращая руки в исход-



*Рисунок 2.23. Цигун
для стихии Металла
(часть первая)*



*Рисунок 2.24. Цигун
для стихии Металла
(часть вторая)*

ное положение. Это движение показано на рисунке 2.23.

Как и упражнение для стихии Почвы, упражнение для стихии Металла состоит из двух частей. Повторите первую часть восемь раз, прежде чем перейти ко второй.

Во второй части упражнения мы вдыхаем и вытягиваем руки в стороны, как и раньше. Откройте легкие, растягивая грудь. Пусть ваш ум наполнит область перед вами.

На выдохе поместите руки перед центром груди ладонями друг к другу, как и раньше. Пусть осознание движется вслед за руками, пока они снова не окажутся перед точкой *шаньчжун*. Это движение поощряет мягкую сдавливающую природу энергии стихии Метал-

ла, которая сосредоточена в груди после первой части упражнения. На рисунке 2.24 показана вторая часть упражнения для стихии Металла.

И снова повторите это упражнение восемь раз, прежде чем завершить практику.

Завершение упражнений усин-цигун

Закончив упражнения, встаньте, разведите ноги на ширину плеч и свободно опустите руки по бокам. Переместите ум в область Нижнего Даньтяня и глубоко дышите нижней частью живота. Оставайтесь в этом положении несколько минут. Затем встряхните руки и ноги и энергично походите в течение минуты или около того.

Как уже было сказано, если у вас есть очевидный дисбаланс одной из стихий, сконцентрируйтесь на том упражнении, которое способствует восстановлению равновесия вашей энергетической системы. Выполняйте каждое движение по восемь раз, за исключением того упражнения, на котором вы решили сосредоточиться. Выполните его не менее 16 раз, прежде чем двигаться дальше.

Усин-цигун — это очень простой комплекс упражнений цигун, которому любой человек может научиться за короткое время. Есть и более сложные упражнения, направленные на достижение подобных целей, но я не думаю, что сложным упражнениям можно научиться по книге. Поэтому я решил описать усин-цигун здесь, в этой главе.

Если вы занимаетесь нэйгун, то можете спокойно включать различные этапы практики нэйгун в эти упражнения. Сочетание практики нэйгун с этими упражнениями усилит их и принесет лучшие результаты. Подробнее о практике нэйгун вы можете узнать из моей книги *«Даосский нэйгун»*.

Небесные потоки

Энергия, проходящая через нас, — это звено, соединяющее физическое тело с силами Неба и Дао. Небесные потоки системы меридианов несут информационную вибрацию *ци* от Неба в наше энергетическое тело. При изучении даосских внутренних искусств мы непременно должны познакомиться с сетью меридианов, схема которой была составлена очень давно. Как уже говорилось в начале этой книги, эмпирическое понимание системы меридианов считается лучшим способом обучения в рамках даосской традиции, но сначала весьма полезно получить основные теоретические знания о расположении путей меридианов.

Система меридианов

Система меридианов состоит из двух основных частей. Это меридианы **приобретенные** и **врожденные**. Приобретенные меридианы также называются «двенадцатью меридианами органов» из-за их тесной связи с органами *цзан-фу*. Эти меридианы активируются после рождения человека. До рождения *ци* также проходит по ним, но не так активно, как по врожденным меридианам, иначе называемым «восемью чудесными меридианами».

Все меридианы работают как одна гармоничная система, проводя информацию по телу и поддерживая различные телесные функции. Если бы не сеть меридианов, проходящих по нашему телу, мы были бы всего лишь безжизненной оболочкой. Благодаря связи с

энергией сознания, частота вибрации которого на один уровень выше частоты *ци*, эти меридианы также тесно связаны с нашими умственными способностями и эмоциями. Поскольку план физической материи находится на один уровень ниже частоты *ци*, меридианы также связаны с физическим телом, его органами и тканями.

В качестве движущей силы для *ци*, проходящей по меридианам, служит Нижний Даньтянь, показанный на рисунке 3.1. Вращаясь, Нижний Даньтянь проталкивает *ци* по энергетическому телу, способствуя тем самым распространению информации.

Протекая по меридианам, *ци* проходит через различные органы Инь (*цзан*) и Ян (*фу**), обеспечивая их питанием и инструкциями и тем самым управляя их работой. Точно так же органы оказывают влияние на природу *ци*, которая принимает различные свойства.

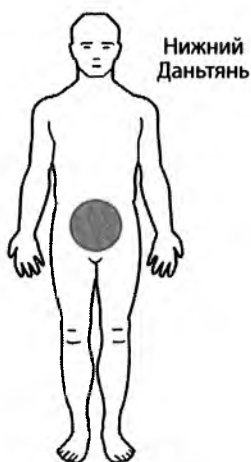


Рисунок 3.1. Нижний Даньтянь

Эти свойства вы сможете испытать на более поздних этапах своей практики. Мы обсудим их позже. Изменение природы *ци*, проходящей через органы и меридианы, связывает органы *цзан-фу* с физическим телом. В результате дисфункция органов *цзан-фу* может привести к появлению физических симптомов, и поначалу эта связь может быть не очевидной. Внешние симптомы часто проявляются по всей длине меридианов, и опытный мастер китайской медицины может использовать этот факт при диагностике.

* Органы *цзан* считаются «плотными», а *фу* — «полыми», что соотносится с их иньской и янской природой соответственно.

Приобретенные меридианы

Приобретенные меридианы в разных философских школах классифицируются по-разному, но в этой книге они сгруппированы по стихиям. Ци в меридианах, связанных с одной и той же стихией, близка по своей природе. И это мы тоже обсудим позже. В таблице 3.1 показана связь между стихиями и приобретенными меридианами.

Таблица 3.1. Связь между стихиями и меридианами

Стихия	Меридиан Инь	Меридиан Ян
Огонь	Сердце Перикард	Тонкий Кишечник Тройной Обогреватель
Почва	Селезенка	Желудок
Металл	Легкие	Толстый Кишечник
Вода	Почки	Мочевой Пузырь
Дерево	Печень	Желчный Пузырь

Ниже дается описание путей приобретенных меридианов в теле и кратко рассказывается о пользе, которую может принести работа с каждым из меридианов.

Меридиан Сердца

Меридиан Сердца начинается в физическом сердце* и в области Среднего Даньтяня. Оттуда он тянется внутрь к подмышечной впадине, а затем проходит по внешней части тела — по внутренней границе медиальной стороны руки к кончику мизинца**. Внутренняя ветвь этого меридиана спускается через диафрагму к тонкому кишечнику, который связан с Сердцем (Тон-

* Хотя энергетические органы (к которым, собственно, и относятся меридианы) часто бывает трудно отграничить от соответствующих физических органов, названия первых пишутся с заглавной буквы (например, Сердце), а названия вторых — со строчной (сердце).

** Большинство меридианов — парные, т. е. имеют зеркально-симметричные правую и левую части. Для простоты при описании их путей обычно говорится об одной условной «руке», «ноге» и т. д.

кий Кишечник и Сердце относятся к одной стихии Огня). Вторая внутренняя ветвь поднимается через горло и доходит до глаз, также связанных с Сердцем стихийально. Расположение меридиана Сердца показано на рисунке 3.2.



Рисунок 3.2. Меридиан Сердца

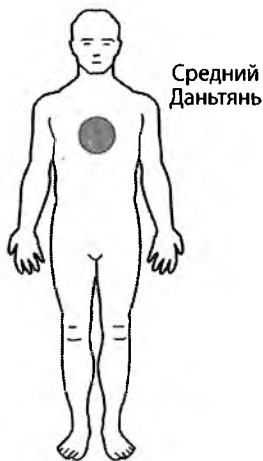


Рисунок 3.3. Средний Даньтянь

Информация, проходящая по меридиану Сердца, тесно связана с «пространством» в человеческом сознании, где обитает *шэнь*. Поэтому в даосских практиках этот меридиан используют для создания связи с духом и приведения ума в гармонию. Средний Даньтянь находится в области Сердца, как показано на рисунке 3.3.

Меридиан Сердца начинается в физическом сердце и в энергетической области Среднего Даньтяня, управляющего нашими изменчивыми эмоциями. Поэтому в даосских практиках меридиан Сердца можно использовать для усмирения эмоций и восстановления гармонии ума. Хотя каждый орган связан с различными аспектами нашей эмоциональной сущности, меридиан Сердца находится в области Среднего Даньтяня, где испытываются эти отдельные эмоции. Это означает, что Сердце тесно связано с эмоциональным аспектом всех остальных органов тела.

Энергия расширения, порожденная духовным лучом Огня, циркулирует внутри энергетической решетки, образованной врожденными меридианами. В исходной точке меридиана Сердца она связывается с *ци* меридиана Сердца и проходит по меридианам Сердца и Перикарда. Поэтому эти два меридиана можно использовать в даосских практиках для регуляции энергии стихии Огня в теле, а также для вызывания ощущений внутренней теплоты и радости, управляемых этой энергией.

Меридиан Тонкого Кишечника

Меридиан Тонкого Кишечника начинается в мизинце руки, рядом с той точкой, в которой заканчивается меридиан Сердца. Он поднимается по задней части предплечья, проходя через локоть, а затем по внутренней части руки до лопатки, где делает изгиб, чтобы соединиться с управляющим меридианом в седьмом позвонке, прежде чем перейти по плечу к надключичной впадине. Оттуда он поднимается по горлу и тянется по лицу к щеке и уху. Внутренняя ветвь спускается от надключичной впадины через физическое сердце к физическому тонкому кишечнику. Расположение меридиана Тонкого Кишечника показано на рисунке 3.4.



Рисунок 3.4. Меридиан Тонкого Кишечника

Меридиан Тонкого Кишечника можно использовать для восстановления нарушенного равновесия в тонком кишечнике, а также при снятии напряжения или боли в плечах, так как они расположены на пути этого меридиана. Он также связан с эмоциональным аспектом нашего сознания, который отвечает за способность отличать добро от зла.

Приведя в равновесие энергии в этом меридиане, человек сможет работать над решением любых проблем сознания, связанных с этой областью.

Меридиан Тонкого Кишечника проходит по плечу и медиальной стороне локтя. Эти области особенно чувствительны к негативному влиянию энергетических патогенных факторов Ветра, что часто приводит к заболеванию. Поэтому последователи даосских искусств могут работать с меридианом Тонкого Кишечника, чтобы устранить Ветер и предотвратить развитие многих болезней, вызванных воздействием внешних патогенных факторов.

Меридиан Перикарда

Меридиан Перикарда начинается в физическом сердце, где соединяется с собственно перикардом, или околосердечной сумкой, оболочкой вокруг сердца. Оттуда внутренняя ветвь спускается глубоко внутрь тела, где соединяется с нижней камерой Тройного Обогревателя, с которым этот меридиан связан общей стихией — Огнем. Вторая ветвь ведет к груди, где выходит наружу рядом с соском. Эта внешняя ветвь спускается по медиальной стороне руки к среднему пальцу. Расположение меридиана Перикарда показано на рисунке 3.5.

Как и меридиан Сердца, меридиан Перикарда связан с энергетическим местонахождением Среднего Даньтяня. Это, в частности, означает, что энергия в меридиане Перикарда тесно связана с эмоциями.

Основная функция Перикарда — защищать чувствительное Сердце от избытка Жара. Этот Жар порождает

ся внутри чрезмерными эмоциональными потрясениями, которые, если бы не защита Перикарда, оказывали весьма пагубное воздействие на работу Сердца. Поэтому последователи даосских практик могут работать с меридианом Перикарда, чтобы устранить избыток Жара из тела, особенно в точке *лаогун* (PC-8), расположенной в центре ладони. Это ключевая точка для устранения патогенного Жара; она служит чем-то вроде энергетической выхлопной трубы.



Рисунок 3.5. Меридиан Перикарда

Меридиан Тройного Обогревателя

Меридиан Тройного Обогревателя начинается на кончике безымянного пальца. Оттуда он проходит по тыльной части ладони и поднимается по латеральной стороне руки к плечу. Далее тянется через плечо к надключичной впадине, затем поднимается по шее, проходит вокруг уха и заканчивается на боковом кончике брови. Внутренняя ветвь от надключичной впадины спускается через перикард к нижней камере Тройного Обогревателя. Расположение меридиана Тройного Обогревателя показано на рисунке 3.6.

Меридиан Тройного Обогревателя связывает все три Даньтяня с энергетическими камерами, которыми они управляют. Последователи даосских практик обращаются к этому меридиану, когда хотят отрегулировать работу трех Даньтяней и энергетических субстанций, управляемых ими.

С меридианом Тройного Обогревателя также можно работать для общего укрепления потока энергии по всему телу через пару ключевых точек на руке и кисти.

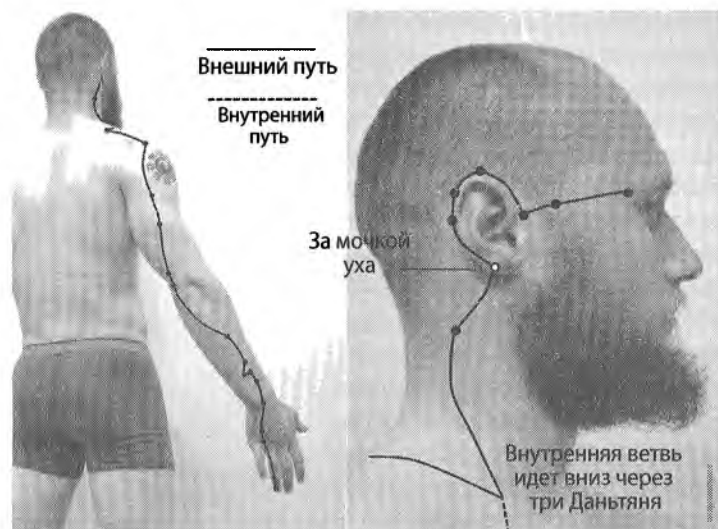


Рисунок 3.6. Меридиан Тройного Обогревателя

Это важные точки, значение которых часто недооценивается. Подробно об этих точках мы поговорим позже.

Меридиан Селезенки

Меридиан Селезенки начинается в кончике большого пальца ноги, проходит по медиальной стороне ступни и внутренней стороне большой берцовой кости. Меридиан проходит через колено к животу, откуда поднимается к передней части груди. Здесь он резко спускается, завершаясь на латеральной средней линии на уровне диафрагмы. Внутренняя ветвь входит в желудок и селезенку и оттуда поднимается через горло к языку. Расположение меридиана Селезенки показано на рисунке 3.7.

Меридиан Селезенки считается основным меридианом стихии Почвы, который проходит внутри энергетической решетки, образованной врожденными меридианами. Это главный меридиан, с которым нужно работать, чтобы отрегулировать равновесие энергии Почвы.

Селезенка считается генератором приобретенной энергии в теле, так как ее функция — получать жизненную энергию из пищи и питья, которая затем преобразуется в приобретенную *ци* в теле. Эта *ци* также связана со здоровьем крови, так что работа с этим меридианом позволяет восстановить нарушенное равновесие в *ци* и крови тела.

Серьезный внутренний патогенный фактор, который необходимо выводить из тела, — Влажность. Для вывода Влажности из тела нужно работать с Селезенкой. Если она достаточно укреплена, то будет способствовать преобразованию плотных жидкостей Влажности в более тонкие субстанции, которые затем могут быть более эффективно обработаны телом.

Меридиан Селезенки также используется для лечения большинства расстройств пищеварения.



Рисунок 3.7. Меридиан Селезенки

Меридиан Желудка

Меридиан Желудка начинается на внешней поверхности сразу под глазом. Далее он следует вдоль линии челюсти к латеральной стороне лба. Из точки *даин* (ST-5) он спускается по горлу к надключичной впадине, а затем идет еще ниже, по груди, вдоль линии, идущей через сосок, к животу и передней части ноги. Меридиан спускается дальше по ноге через ступню и заканчивается в кончике второго пальца. Расположение меридиана Желудка показано на рисунке 3.8.



Рисунок 3.8. Меридиан Желудка

Меридиан Желудка — это янский меридиан, распространяющий энергию Почвы по телу. С ним можно работать для устранения закупорок Влажности в теле. Лечение артритических заболеваний можно проводить через меридиан Желудка. Несколько ключевых точек на ногах также можно использовать для управления качеством *ци* в теле. Об этом мы поговорим позже.

Меридиан Легких

Меридиан Легких начинается в физических легких. Оттуда внутренняя ветвь спускается через диафрагму в область толстого кишечника, связанного с меридианом Легких общей стихией (Металлом). Вторая внутренняя ветвь поднимается через горло, поворачивает к латеральной стороне груди, где выходит наружу. Наружная часть меридиана Легких спускается по медиальной стороне руки и завершается в большом пальце. Расположение меридиана Легких показано на рисунке 3.9.

Меридиан Легких — это основной канал для перемещения энергии стихии Металла. Его можно использовать, чтобы регулировать уровень телесной энергии Металла, которая циркулирует внутри энергетической решетки, образованной врожденными меридианами. Последователи даосских практик также используют этот меридиан для работы с физическими легкими, а также с горлом и грудью.

С помощью меридиана Легких, а также меридиана Почек можно лечить вредные привычки. Дело в том, что существует связь между Легкими и душой-по, которую также можно использовать, чтобы успокоить ум и вылечить духовные расстройства.

Легкие — очень хрупкий орган, легко поддающийся вредному воздействию внешних патогенных факторов. Поэтому можно работать с меридианом Легких для вывода внешних патогенов из тела, если получится перехватить их на ранней стадии и помешать более глубокому проникновению в тело.



Рисунок 3.9. Меридиан Легких

Меридиан Толстого Кишечника

Меридиан Толстого Кишечника начинается на кончике указательного пальца. Он проходит по пальцу, а затем по передней части руки к плечу. Отсюда меридиан тянется до надключичной впадины, поднимается по щеке, проходит мимо рта и заканчивается сбоку от носа рядом с ноздрей. Внутренняя ветвь спускается от надключичной впадины через физические легкие и заканчивается в толстом кишечнике.

Расположение меридиана Толстого Кишечника показано на рисунке 3.10.

Меридиан Толстого Кишечника можно использовать для избавления от боли и энергетических закупок вдоль его пути, особенно на плече и латеральной стороне локтя. Он также оказывает сильное влияние на тех, у кого есть проблемы с физическим толстым кишечником, а также на эмоциональный аспект избавления от старых обид. Человек, который не может забыть о прошлой боли или обиде, может использовать энергию меридиана Толстого Кишечника.

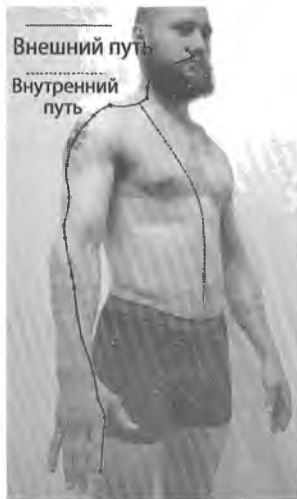


Рисунок 3.10. Меридиан Толстого Кишечника

Меридиан Почек

Меридиан Почек начинается на подошве ступни в очень важной точке, известной как *юнцюань* (KI-1). Он проходит за медиальной частью лодыжки по медиальной стороне ноги до верхней части бедра, где входит в тело и проходит до основания позвоночника. Внутренняя ветвь идет по поясничному отделу позвоночника через физические почки и снова выходит из тела в нижней части живота. Оттуда меридиан Почек поднимается по передней части тела и заканчивается в верхней части груди. Внутренняя ветвь рядом с почками поднимается дальше через несколько органов, в том числе через печень и легкие, и заканчивается в основании языка. Расположение меридиана Почек показано на рисунке 3.11.

Меридиан Почек используется очень широко. Он способствует управлению качеством *цзин* и восстановлению энергии у тех, кто испытывает в ней особенный недостаток. Это помогает укрепить спину и колени, а также установить более прочную связь с вибрирующей силой планеты.

Меридиан Почек также можно использовать, чтобы устранить дисбаланс в матке.

Поскольку Почки связаны с Легкими, обычно с меридианом Почек работают, чтобы укрепить в теле энергию Неба, что позволяет усилить Легкие.

Кроме того, это ключевой меридиан, который используют, чтобы восстановить равновесие стихии Воды в теле.



Рисунок 3.11. Меридиан Почек

Меридиан Мочевого Пузыря

Меридиан Мочевого Пузыря начинается во внутреннем уголке глаза. Он поднимается по голове и спускается на затылок. Здесь он разделяется на две ветви, спускающиеся вдоль спины параллельно позвоночнику. Обе ветви объединяются в ногах и проходят по латеральной стороне ступни, заканчиваясь на латеральной стороне мизинца ноги. Внутренняя ветвь связывает Мочевой Пузырь с физическим головным мозгом. Расположение меридиана Мочевого Пузыря показано на рисунке 3.12.

С меридианом Мочевого Пузыря можно работать для лечения заболеваний любого из органов *цзан-фу*, поскольку на этом меридиане находятся так называемые спинные точки *шу* («точки потока»), связанные с каждым из *цзан-фу*.



Рисунок 3.12. Меридиан Мочевого Пузыря

Меридиан Печени

Меридиан Печени начинается на большом пальце ноги. Оттуда он проходит по тыльной части ступни вдоль медиальной стороны ноги к паху и вокруг гениталий, а затем поднимается к животу. Внутренняя ветвь проходит через желчный пузырь, печень и диафрагму. В туловище он распространяется по подреберной области, а затем поднимается через горло к глазам. Оттуда внутренний путь тянется до макушки. Расположение меридиана Печени показано на рисунке 3.13.

Меридиан Печени — это главный канал энергии Дерева. И это ключевой меридиан, с которым работают для управления эмоциональными энергиями гнева и фрустрации. Этот меридиан также используют, чтобы предотвратить подъем энергии Печени, который может вызвать мигрени.



Рисунок 3.13. Меридиан Печени

Меридиан Желчного Пузыря

Меридиан Желчного Пузыря начинается во внешнем уголке глаза. Затем он проходит за ухом и делает резкий разворот, проходя по голове над глазом. Там он делает еще один резкий разворот и возвращается назад по голове к шее, проходя по передней части плеча и латеральной стороне грудной клетки. Меридиан Желчного Пузыря зигзагом тянется вниз по боковой части тела к латеральной части ноги, спускаясь по ней до четвертого пальца ноги. Внутренняя ветвь входит в тело и

тянется через печень и желчный пузырь, связанные общей стихией (Деревом). Этот путь спускается к бедрам и снова соединяется с внешним путем меридиана. Расположение меридиана Желчного Пузыря показано на рисунке 3.14.

Меридиан Желчного Пузыря можно использовать для устранения энергетических закупорок вдоль его канала. Он отвечает за закупорки вдоль всей латеральной стороны головы и тела — там часто возникают закупорки. Многие височные головные боли связаны с энергетическими закупорками вдоль меридиана Желчного Пузыря.

Любые физические травмы можно лечить, используя меридиан Желчного Пузыря в нескольких точках, связанных с энергией, которая управляет тканями и сухожилиями тела.



Рисунок 3.14. Меридиан Желчного Пузыря

Врожденные меридианы

Восемь врожденных меридианов транспортируют жизненную энергетическую информацию, которая способствует нашему развитию до рождения. После рождения поток энергии в них значительно замедляется, и врожденные меридианы служат главным образом как резервуары для *ци*, которая затем переходит в приобретенные меридианы. Занимаясь внутренней практикой, мы стремимся обратить этот процесс и восстановить движение по врожденным меридианам в полном объеме. Это один из ключевых этапов внутреннего развития в даосской практике нэйгун.

Различные «малые круговороты» *ци*, с которыми можно работать в рамках даосских практик, отвечают за циркуляцию информации по врожденным меридианам.

Энергетическая решетка, внутри которой находятся не только три Даньтяня, но и энергии пяти стихий, образована врожденными меридианами и имеет особое значение для упражнений, описываемых в этой книге.

Управляющий меридиан

Управляющий меридиан начинается в энергетической области Нижнего Даньтяня. У женщин он начинается в физической матке. Затем он спускается к промежности, откуда поднимается по задней средней линии, проходит через голову и заканчивается на верхней губе. Внутренняя ветвь соединяет верхнюю часть управляющего меридиана с мозгом.

Расположение управляющего меридиана показано на рисунке 3.15.

На управляющем меридиане находятся несколько важных точек, которые можно использовать для укрепления работы Печени (через Огонь *Мин*), снабжения мозга энергией и поднятия сознания. Он также оказывает большое влияние на здоровье спины.

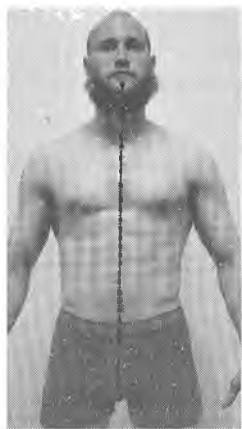


Рисунок 3.15. Управляющий меридиан

Если вы хотите работать с Нижним Даньтянем с помощью нэйгун, то также можете использовать некоторые точки управляющего меридиана.

Меридиан зачатия

Важно отметить, что в даосской теории и в современной теории китайской медицины путь меридиана зачатия направлен в противоположные стороны. Подобные различия характерны для традиций, которые насчитывают несколько веков. Разные мастера следовали разным принципам. По собственному опыту могу сказать, что изначально поток энергии по меридиану зачатия действительно направлен вниз.



*Рисунок 3.16.
Меридиан зачатия*

Согласно даосской теории, меридиан зачатия начинается в конечной точке управляющего меридиана и спускается по передней средней линии к промежности, где

соединяется с Нижним Даньтянем и маткой у женщин. Управляющий меридиан и меридиан зачатия, по сути, образуют один круговой меридиан, охватывающий все тело. Расположение меридиана зачатия показано на рисунке 3.16.

Работа с меридианом зачатия может открыть вам прямой доступ к Нижнему Даньтяню и месту обитания *цзин* и *ци* в теле. Кроме того, это основной меридиан для работы с маткой, и с его помощью можно регулировать любые гинекологические проблемы.

Пронизывающий меридиан

Теории пронизывающего меридиана в даосизме и современной китайской медицине также отличаются. По даосским представлениям, у пронизывающего меридиана есть несколько ветвей.

- ♦ Первая ветвь (центральная) проходит по центру тела от макушки до промежности. Эта ветвь связывает три Даньтяня и управляет потоком всей энергии через центр энергетического тела. Это важный меридиан для занятий нэйгун и даосскими медитативными практиками, поскольку он служит чем-то вроде духовной антенны, через которую можно установить контакт с высшими уровнями сознания, как только человек достигнет достаточно высокого уровня в своей практике.
- ♦ Вторая ветвь (спинная) проходит через центр позвоночника. По этой ветви энергия из области почек движется в мозг. Эта ветвь также управляет энергетической силой позвоночника.
- ♦ Две боковые ветви проходят через левые и правые стороны груди и живота. Они служат для регуляции равновесия Инь и Ян в теле.
- ♦ Придаточные ветви проходят через центр рук и ног и отвечают за доставку врожденной энергии к конечностям.

Устройство пронизывающего меридиана показано на рисунке 3.17.

Работа с пронизывающим меридианом оказывает большое влияние на духовные аспекты природы человека, так как он связан с преобразованием *цзин* в *ци*, а затем в *шэнь*, которое происходит в этом меридиане и в трех Даньтянях. Вертикальный путь этого меридиана особенно важен, и работа с этой частью пронизывающего меридиана позволит сразу же почувствовать пустоту в центре энергетического тела. Об этом мы очень подробно поговорим ниже.

Пронизывающий меридиан также часто называют «морем крови». С этим меридианом может быть полезно поработать людям, у которых существуют дисбалансы, выраженные в обильных кровотечениях, в частности менструальных.

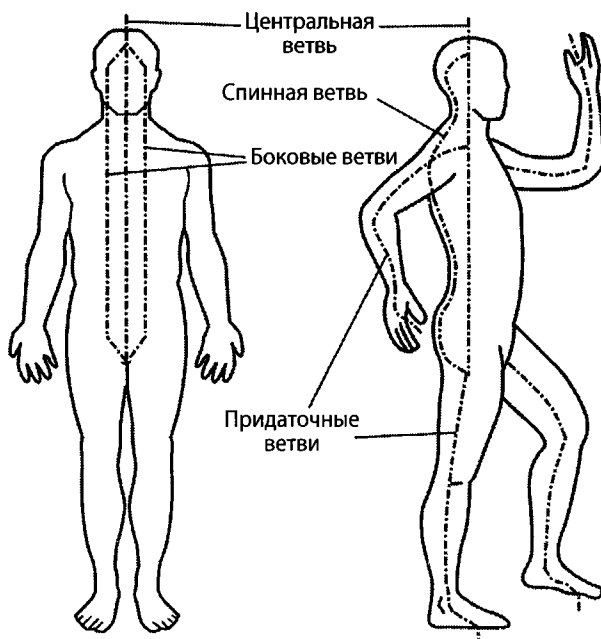


Рисунок 3.17. Пронизывающий меридиан

Опоясывающий меридиан

Опоясывающий меридиан уникален тем, что проходит по телу горизонтально. Его расположение показано на рисунке 3.18.

Функция опоясывающего меридиана — окружать Нижний Даньтянь и способствовать его эффективному вращению. Он также служит чем-то вроде энергетического компаса. Люди с дисбалансами опоясывающего меридиана плохо ощущают направление и легко теряются. Работа с опоясывающим меридианом позволит устранить эту проблему. Он также связан с различными функциями, ассоциирующимися с органами нижней части живота, но для любых задач и целей легче работать с этими органами через их индивидуальные меридианы. Во внутренней практике этот меридиан используется очень редко.

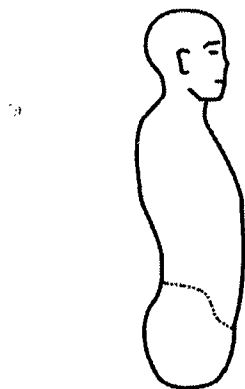


Рисунок 3.18. Опоясывающий меридиан

Связывающие меридианы Инь и Ян

Связывающие меридианы Инь и Ян служат для управления потоком *ци* по остальным меридианам. Они практически не задействуются в упражнениях, описанных в этой книге,

Их расположение показано на рисунке 3.19.

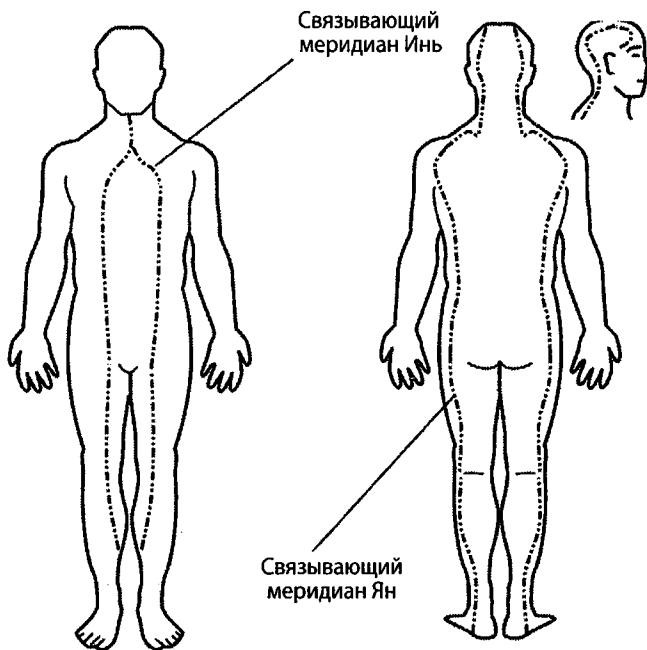


Рисунок 3.19. Связывающие меридианы Инь и Ян

Пяточные меридианы Инь и Ян

В даосских внутренних практиках пяточные меридианы Инь и Ян способствуют удалению избытка энергии из головы, где она может быть опасной, если накапливается слишком быстро. По сути, это означает, что их можно сравнить с заземлением в электрической цепи. В упражнениях нэйгун они тоже практически не задействуются, поскольку в значительной степени способны к саморегуляции, и упоминаются здесь только для полноты информации. Расположение пяточных меридианов Инь и Ян показано на рисунке 3.20.

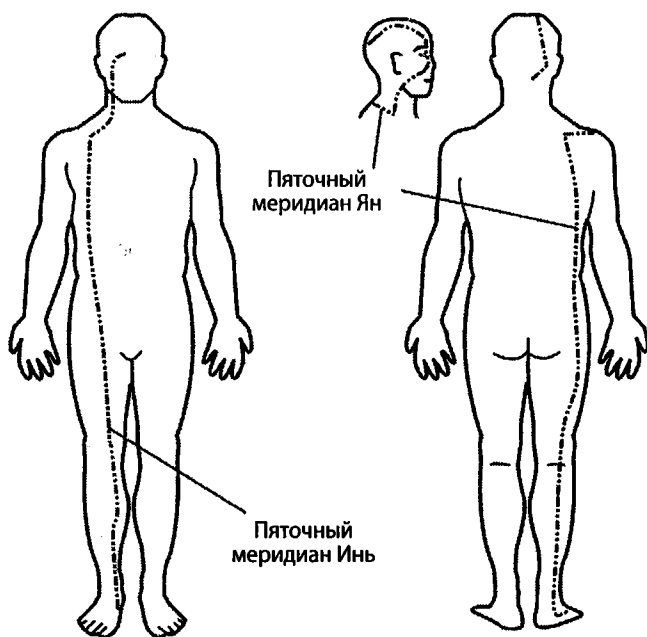


Рисунок 3.20. Пяточные меридианы Инь и Ян

Движения Неба

В предыдущей главе мы рассмотрели отдельные меридианы и их связь с органами тела. Это знание очень важно для изучения любых даосских внутренних искусств. Не менее важна и информация, которая будет дана в этой главе, — о меридианах как механизме связи с внешней средой. Это неотъемлемая часть цигун, нэйгун и китайской медицины, но часто она, к сожалению, не получает должного внимания. Итак, поговорим о различных движениях *ци* человека в контексте большой Вселенной.

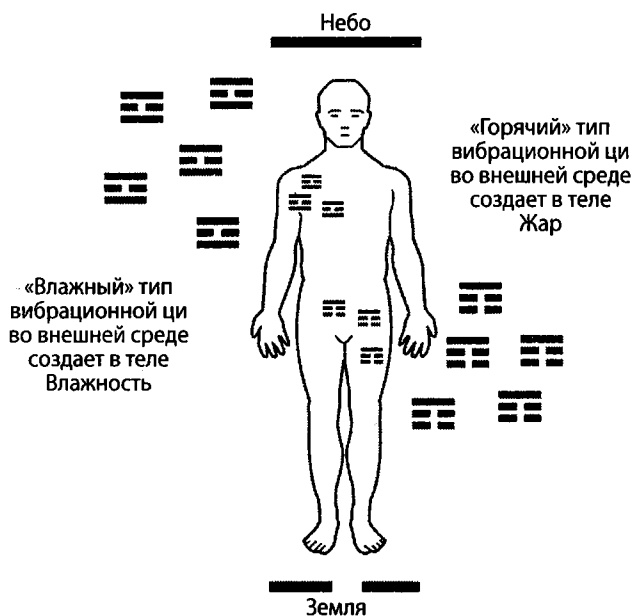


Рисунок 4.1. Человек-проводник

Энергетические вибрации в человеческом теле напрямую отражаются в энергетических вибрациях мира, в котором мы живем. Как мы уже говорили, по своей природе человеческая материя, в сущности, представляет собой пустоту. Человеческие существа в основном состоят из пространства. Даосы понимали это и осознавали, что энергия окружающей среды проходит через это пространство, так что мы, в сущности, просто проводники движения *ци*, окружающей нас. Поток энергии из окружающей среды входит в наше тело, проходит по системе меридианов и выходит из нас, поэтому на качество и природу нашей внутренней *ци* напрямую влияет *ци*, в которой мы живем. Дисбалансы могут быть вызваны внешними факторами. Эта даосская концепция схематически показана на рисунке 4.1.

Шесть внешних патогенных факторов как флуктуации Неба и Земли

Древние даосы разделили главные энергии окружающей среды на шесть основных категорий. Эти шесть энергий представляют собой различные комбинации сил Неба и Земли, которые переплетаются и образуют *ци* окружающей среды с различными свойствами. Каждый тип *ци* отличается соотношением Инь и Ян.

Древние даосы придумали схематически изображать Инь и Ян так, как показано на рисунке 4.2.

Энергия Инь изображается в виде прерывистой линии («черты»), а Ян — в виде сплошной. Из таких черт состоят *гуа* — триграммы и гексаграммы *Ицзина*, или «Книги Перемен», классического текста, без которого невозможно серьезное изучение даосизма.



Рисунок 4.2. Инь и Ян

Триграммы — это более ранние фигуры, состоящие из трех черт, каждая из которых может быть либо Инь, либо Ян. На рисунке 4.3 показаны примеры триграмм, образованных только чертами Инь или только чертами Ян.



Рисунок 4.3. Иньская и янская гуа

Крайние проявления Инь и Ян на нашем плане существования — это Небо и Земля, которые мы можем изобразить, как показано на рисунке 4.4.

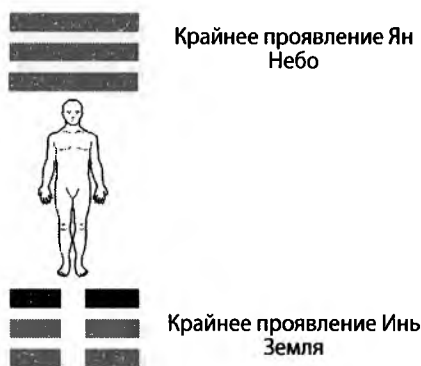


Рисунок 4.4. Положение Неба и Земли

Человек оказывается в пустом пространстве между Небом и Землей, крайними проявлениями Ян и Инь. В этом пространстве также происходят различные взаимодействия между Инь и Ян.

Когда Инь и Ян образуют различные сочетания, получаются триграммы, показанные на рисунке 4.5. Эти шесть символов изображают различные способы переплетения и воплощения энергий Неба и Земли.

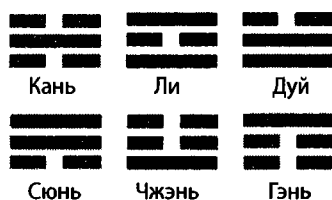


Рисунок 4.5. Взаимодействия Неба и Земли

Шесть энергий, образующихся в результате, обладают своими свойствами и характеристиками, которые, как и все остальное, проявляются на различных уровнях. Хотя эти проявления существуют, как обычно, на духовном, энергетическом и физическом уровнях, все осложняется еще и тем, что эти энергии проявляются по-разному внутри и вне тела. Поэтому я составил краткий список различных качеств и проявлений шести триграмм, существующих между Небом и Землей, и свел его в таблицу 4.1.

Таблица 4.1. Шесть основных триграмм, образованных взаимодействиями Неба и Земли

	Ли	Гэнь	Дуй	Кань	Сюнь	Чжэнь
Качество	Согревание	Застой	Осушение	Охлаждение	Движение	Движение
Стихия	Огонь	Почва	Металл	Вода	Дерево	Дерево
Климат	Жар	Влажность	Сухость	Холод	Горячий Ветер	Холодный Ветер
Патогенный фактор	Огонь	Влажность	Сухость	Холод	Ветер	Ветер
Время года	Лето	Позднее лето	Осень	Зима	Весна	Весна

Небо и Земля взаимодействуют друг с другом, порождая различные энергии окружающей среды. Одно из проявлений такого взаимодействия — климат. В практике современной китайской медицины перечислены шесть различных внешних климатических усло-

вий, оказывающих различное влияние на здоровье. Это следующие условия:

- ♦ Ветер
- ♦ Холод
- ♦ Влажность
- ♦ Сухость
- ♦ Жар
- ♦ Летний Зной

По сути, Жар и Летний Зной являются двумя различными проявлениями одного климатического фактора. Летний Зной представляет собой крайнее выражение Жара. Ветер также можно разделить на два типа: Горячий Ветер и Холодный Ветер. Поэтому, с даосской точки зрения, различные климатические условия в соответствии с триграммами можно классифицировать следующим образом:

- ♦ Горячий Ветер
- ♦ Холодный Ветер
- ♦ Холод
- ♦ Влажность
- ♦ Сухость
- ♦ Жар

Теперь мы поговорим об этих шести климатических энергиях и соответствующих триграммах.

Триграмма Ли (Жар)



Рисунок 4.6.
Триграмма
Ли

На рисунке 4.6 показана триграмма Ли, которая проявляется в окружающей среде, как правило, в виде Жара.

Триграмма Ли состоит из одной черты Инь в центре и двух черт Ян снизу и сверху. Это символизирует движение энергии Ли из центра вовне. Движение Ян-ци распространяется волнами во все стороны. В результате образуется энергия с согревающими свойствами, избыток которой может привести к перегреву.

Когда эта энергия проявляется в виде патогенного фактора в теле, она порождает внутренний Жар, который расширяется и поднимается вверх. Это патогенный фактор Ян, который обычно приводит к излишку энергии Ян в органе или в теле и, соответственно, к недостатку аспекта Инь.

В крайних случаях Жар поражает Сердце, связанное с ним через стихию Огня. При этом кровь становится чрезмерно активной из-за янской функции Сердца — перекачивания крови.

Вот некоторые из классических симптомов, связанных с патогенным влиянием Жара:

- ◆ дискомфорт в жаркой среде
- ◆ высокая температура
- ◆ потливость
- ◆ замешательство
- ◆ жажда

Триграмма Гэнь (Влажность)



Рисунок 4.7.
Триграмма
Гэнь

На рисунке 4.7 показана триграмма Гэнь, которая проявляется в окружающей среде, как правило, в виде Влажности.

Триграмма Гэнь состоит из двух черт Инь снизу и одной черты Ян сверху. Триграмма символизирует тот факт, что эта энергия близка к Инь по своей природе и имеет тенденцию к движению вниз. Иньская *ци* буквально стекает в планету. По своей природе она очень плотна и тяжела. В окружающей среде она проявляется как удушливая энергия.

Когда Гэнь проявляется в теле в виде патогенного фактора Влажности, она близка по своей природе к своей энергии в окружающей среде. Влажность давит и ограничивает. Это энергия застоя, блокировки. Тело, испытывающее на себе патогенное влияние Влажности, всегда ощущает тяжесть, а человек страдает от чрезмерного переутомления. Поскольку этот патогенный фак-

тор очень «липкий», его всегда очень трудно устранить. Вот некоторые из классических симптомов, связанных с патогенным влиянием Влажности:

- ♦ ощущение тяжести
- ♦ ноющие боли
- ♦ усталость в мышцах
- ♦ опухание суставов тела
- ♦ внезапные расстройства пищеварения

Триграмма Дуй (Сухость)



Рисунок 4.8.
Триграмма
Дуй

На рисунке 4.8 показана триграмма Дуй, которая проявляется в окружающей среде, как правило, в виде Сухости.

Триграмма Дуй состоит из двух сплошных черт Ян снизу и одной прерывистой черты Инь сверху. Это символизирует влияние энергии Ян (Жара) на энергию Инь, которая находится сверху и подвергается осушению. В окружающей среде это проявляется как климат с очень низкой влажностью и сухим воздухом, которым трудно дышать. Интересно отметить, что с изобретением кондиционеров воздуха мы научились создавать искусственную среду, которая не зависит от времени года, и, как правило, это порождает среду с энергией Сухости Дуй.

Проявление Дуй в качестве патогенного фактора в теле вызывает осушение. Появляется дефицит жидкостей Инь в теле, что приводит к сухости кожи и трещинам на губах. Вот некоторые из классических симптомов, связанных с патогенным влиянием Сухости:

- ♦ сухой кашель
- ♦ дискомфорт при пребывании в холодной среде
- ♦ высокая температура
- ♦ сухость кожи, особенно вокруг носа и рта

Триграмма Кань (Холод)



Рисунок 4.9.
Триграмма
Кань

На рисунке 4.9 показана триграмма Кань, которая проявляется в окружающей среде, как правило, в виде Холода.

Триграмма Кань состоит из одной сплошной черты, окруженной двумя прерывистыми чертами Инь. Это символизирует сдавливающую природу энергии Кань, ведь энергия Инь с двух сторон сжимает энергию Ян. В окружающей среде эта энергия проявляется как холод.

Когда Кань становится патогенным фактором Холода, она ограничивает энергии тела, словно замораживая их. Холод близок к Инь по своей природе, поэтому он стремится ослабить энергию Ян в теле, что приводит к понижению температуры.

Продолжительное патогенное влияние Холода на тело также приводит к застою ци и крови, что связано с ограничивающей природой Холода. Этот патогенный фактор в буквальном смысле не дает ничему пошевелиться. Вот некоторые из классических симптомов, связанных с патогенным влиянием Холода:

- ◆ неподвижность
- ◆ сокращение мышц
- ◆ неприязнь к холодной погоде
- ◆ холодные конечности и низкая температура тела
- ◆ возможна диарея

Триграмма Сюнь (Горячий Ветер)



Рисунок 4.10.
Триграмма
Сюнь

На рисунке 4.10 показана триграмма Сюнь, которая проявляется в окружающей среде, как правило, в виде Горячего Ветра.

Триграмма Сюнь состоит из двух сплошных черт Ян сверху и одной прерывистой черты Инь снизу. Это символизирует согревающую энергию Ян, которая подвержена внезапным пере-

менам, так как снизу поднимается новая энергия Инь. Две одинаковые черты над одной противоположной им всегда символизируют склонность к переменам. Энергия Сюнь проявляется в окружающей среде как теплый ветер или, в ее крайних проявлениях, как тропический ураган.

В теле Сюнь проявляется в виде Горячего Ветра. Это стремительный патогенный фактор Ян, который сначала поражает верхнюю половину тела. Он вызывает боль и дискомфорт в теле, внезапно перемещающийся по телу, обычно по меридианам. Этот патогенный фактор может внезапно возникнуть, а затем резко переместиться или превратиться в один из других патогенов.

Вот некоторые из классических симптомов, связанных с патогенным влиянием Горячего Ветра:

- ♦ дискомфорт при пребывании в жаркой среде
- ♦ боль в горле
- ♦ насморк
- ♦ головные боли
- ♦ высокая температура
- ♦ боль, внезапно перемещающаяся по телу

Триграмма Чжэнь (Холодный Ветер)



Рисунок 4.11.
Триграмма
Чжэнь

На рисунке 4.11 показана триграмма Чжэнь, которая проявляется в окружающей среде, как правило, в виде Холодного Ветра.

Триграмма Чжэнь состоит из двух прерывистых черт Инь над одной сплошной чертой Ян, что приводит к внезапным изменениям верхних черт. Эта триграмма противоположна триграмме Сюнь и зеркально отражает ее качества.

Если Сюнь проявляется в окружающей среде как теплый бриз, то Чжэнь вызывает холодный, пронизывающий ветер. Как патогенный фактор, Чжэнь проявляет-

ся в теле в виде Холодного Ветра. Как и Горячий Ветер, эта энергия быстро движется и резко меняется, но несет с собой свойства Холода, главным образом сжатие.

Вот некоторые из классических симптомов, связанных с патогенным влиянием Холодного Ветра:

- ◆ дискомфорт при пребывании в холодной среде
- ◆ боль в горле
- ◆ насморк
- ◆ головные боли
- ◆ боль, внезапно пробегающая по суставам

Примечание о Ветре

В учебниках по китайской медицине часто говорится, что любой патогенный фактор может начаться с Ветра. Ветер быстро меняется и является самым непредсказуемым из патогенов. Поэтому Горячий и Холодный Ветер могут быстро превращаться в другие патогенные факторы после попадания в тело. Это может показаться неожиданным, но Инь и Ян способны довольно быстро превращаться друг в друга, так что Холодный Ветер способен превратиться в патогенный Жар, а Горячий Ветер — в патогенный Холод. Такова непредсказуемая природа Ветра.

Энергетические изменения, связанные с временами года

Времена года, как и погода, являются проявлениями взаимодействия энергий Неба и Земли. Цикл времен года (весна, лето, осень, зима, а затем снова весна) связан с циклическим движением Инь и Ян через пять стихий. Цикл рождения, развития и смерти отражает волю Неба и изменчивую природу Инь и Ян, которую даосы стремятся познать на собственном опыте.

Этот процесс изменений можно продемонстрировать на триграммах, позволяющих схематично предста-

вить колебания *ци* Инь и Ян в течение года. Эта схема концепций, которые по своей сути являются очень абстрактными, позволяет понять отдельные повторяющиеся структуры в окружающем космосе. Когда одна форма энергии трансформируется в другую, мы можем обозначить ее триграммой. Когда изменяется триграмма, происходит одно из двух: либо одна из трех черт замещается противоположной, либо триграмма отражается зеркально. Изменение одной черты символизирует небольшие перемены, происходящие постепенно и плавно. Превращение триграммы в противоположную означает перемены внезапные и радикальные. На рисунке 4.12 показано годовичное циклическое изменение триграмм.

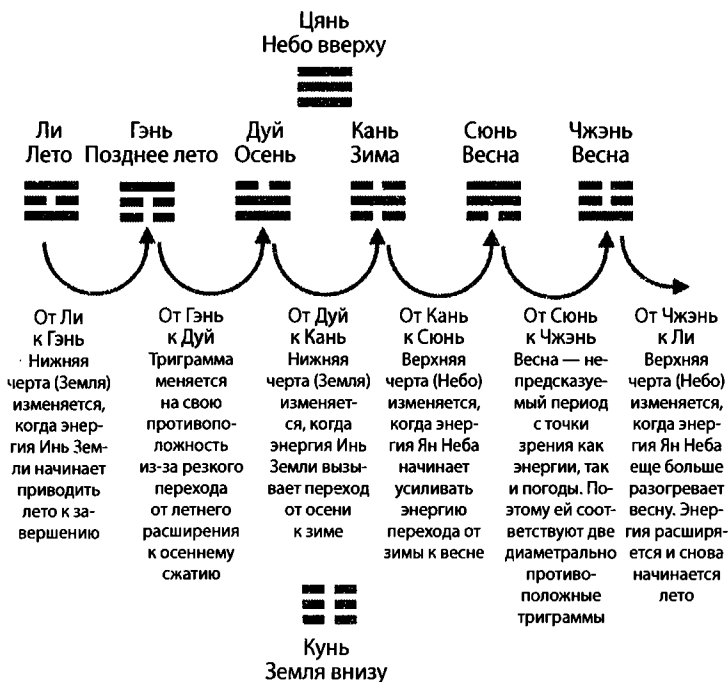


Рисунок 4.12. Времена года и триграммы

тела. Окружающие нас энергии влияют на поведение *ци* в нашем теле и определяют, какие внутренние органы будут преобладать на энергетическом уровне. Стоит отметить, что каждое время года тяготеет к определенному патогенному фактору, превалирующему в данное время года, хотя мы можем приобрести любой патоген в любое время года. Вернитесь к таблице 4.1, где показана связь между патогенами и временами года.

Также стоит отметить, что, поскольку энергия наших органов развивается циклично в соответствии с временами года, у каждого органа энергетическая сила достигает высшей и низшей точки. Каждый орган наиболее силен во время года, с которым он связан, и наиболее слаб в следующее время года. Дело в том, что энергия каждого органа переходит в состояние Ян и достигает пика незадолго до того, как переходит в состояние Инь и ослабевает. Этот цикл повторяет последовательность пяти стихий, с которой должен быть знаком любой последователь даосских искусств. Эта связь показана в таблице 4.2.

Таблица 4.2. Сезонный энергетический пик органов

	Весна	Лето	Позднее лето	Осень	Зима
Самые сильные органы	Печень, Желчный Пузырь	Сердце, Тонкий Кишечник	Селезенка, Желудок	Легкие, Толстый Кишечник	Почки, Мочевой Пузырь
Самые слабые органы	Почки, Мочевой Пузырь	Печень, Желчный Пузырь	Сердце, Тонкий Кишечник	Селезенка, Желудок	Легкие, Толстый Кишечник

Применительно к практике это означает, что труднее всего укрепить энергию органа в неподходящее время года и труднее всего снизить избыток в органе в то время года, когда он преобладает. Например, дефицит в Почках сложно исправить весной, а излишки энергии Желудка сложно устранить поздним летом.

Проникновение извне

Шесть энергий окружающей среды являются естественной частью окружающей нас *ци*. Они редко пребывают в состоянии покоя и могут меняться изо дня в день, хотя различные времена года склонны к проявлению различных качеств в зависимости от того, какая из шести энергий окружающей среды доминирует. Они не должны оказывать сильное влияние на энергетическую систему человека, при условии, что эта энергия окружающей среды не выражается в своих крайних проявлениях или внутренняя энергия тела не слишком ослаблена. Равновесие между энергиями окружающей среды и внутренней энергией тела определяет наличие или отсутствие вредного воздействия частоты вибрации внешнего мира на частоту вибрации энергии в системе меридианов. Эта концепция схематически показана на рисунке 4.13.

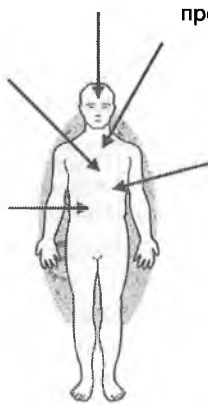
Если внутренняя энергия тела по какой-либо причине ослабевает, энергия окружающей среды будет поступать внутрь и начнут проявляться описанные выше симптомы, ведь изменится качество *ци* в теле. Рассмотрим пример.

Внешняя *ци* не может проникнуть в тело



Сильная внутренняя энергия

Внешняя *ци* проникает в тело



Слабая внутренняя энергия

Рисунок 4.13. Внешняя и внутренняя *ци*

В разгар зимы, когда температура опускается очень низко, люди с внутренней энергией плохого качества могут заметить, что Холод начинает изменять природу *ци* в их теле. Это называется проникновением Холода, которое, скорее всего, выразится в отсутствии гибкости суставов, охлаждении конечностей и, возможно, диарее. Так начинает нарушаться равновесие под воздействием внешнего источника, что, вероятно, может привести к заболеванию, если Холод вовремя не устранить.

Шесть категорий

Мы уже говорили о классификации меридианов тела по пяти стихиям. Эта классификация позволяет нам понять, как различные энергии меридианов связаны друг с другом и как поддерживается общее равновесие. Существует еще один способ классификации меридианов — **шесть категорий**. Двенадцать приобретенных меридианов можно разделить на шесть пар, что позволит нам понять природу отношений между системой меридианов и окружающим миром. Эти шесть категорий называются **Тай-Ян, Шао-Ян, Ян-Мин, Тай-Инь, Шао-Инь и Цзюэ-Инь**. Каждая из шести категорий связана с парой меридианов, как показано в таблице 4.3.

Таблица 4.3. Шесть категорий меридианов

Категория	Меридианы	Внешняя ци
Тай-Ян (Большой Ян)	Мочевой Пузырь и Тонкий Кишечник	Холод
Шао-Ян (Малый Ян)	Тройной Обогреватель и Желчный Пузырь	Горячий Ветер
Ян-Мин (Светлый Ян)	Желудок и Толстый Кишечник	Сухость
Тай-Инь (Большая Инь)	Легкие и Селезенка	Влажность
Шао-Инь (Малая Инь)	Сердце и Почки	Жар
Цзюэ-Инь (Конечная Инь)	Перикард и Печень	Холодный Ветер

Как видно из таблицы, каждая из шести категорий также связана с энергией окружающей среды. В некоторых философских школах Горячий Ветер заменен на Летний Зной и шесть категорий приводятся в другом порядке. Эти отличия связаны с тем, что учения веками передавались из уст в уста и различные мастера, обладавшие этими знаниями, вкладывали в них свое личное понимание. Часто между последователями различных школ разгораются споры, но это свидетельствует о неправильном понимании естественной природы изменений в даосских искусствах. Эти различия незначительны, и опыт покажет, что на практике у каждого из них есть свои достоинства.

Поначалу шесть категорий могут показаться трудными для понимания, особенно тем, кто знаком с классификацией меридианов по пяти стихиям. Теория пяти стихий основана скорее на взаимоотношении органов и меридианов, а теория шести категорий связана с взаимодействием меридианов с внешней средой. Давайте рассмотрим каждую из шести категорий в отдельности.



Тай-Ян (Большой Ян)

Меридианы Тай-Ян Мочевого Пузыря и Тонкого Кишечника образуют единый комплекс, как показано на рисунке 4.14. Считается, что они теснее всего связаны с внешней средой.

Как показано на рисунке 4.14, меридианы Тай-Ян проходят вдоль всей спины и задней части плеч. Они управляют большей частью аспекта Ян в физическом теле и являются ключевыми меридианами для защиты тела от проникновения Холода извне. В Китае полагают очень важным надевать шарфы и шапки при малейшем похолодании и всег-

Рисунок 4.14.
Тай-Ян

да прикрывать нижнюю часть спины. Это делается для того, чтобы прикрыть меридианы Тай-Ян, которые в противном случае были бы подвержены проникновению Холода. Обычно этот Холод передается вдоль меридиана Мочевого Пузыря, приводя к напряжению и боли в спине.

Шао-Ян (Малый Ян)



Рисунок 4.15.
Шао-Ян

Меридианы Шао-Ян Тройного Обогревателя и Желчного Пузыря образуют единый комплекс, как показано на рисунке 4.15. В этом узле системы меридианов внешняя энергия Тай-Ян, тесно связанная с окружающей средой, начинает замедляться и трансформироваться, чтобы превратиться в Ян-Мин. Поэтому Шао-Ян часто называют переходной категорией Ян.

Меридианы Шао-Ян подвержены влиянию Горячего Ветра. Это означает, что быстро меняющаяся энергия (Ветер) во внешней среде проявляется в виде Жара в этих меридианах. Жар приводит к стагнации — главному врагу Шао-Ян. Оба меридиана Шао-Ян используются в различных даосских практиках для выведения тепла из тела. Если Горячий Ветер передается через меридиан Желчного Пузыря, он часто вызывает височные головные боли тензионного типа.

Ян-Мин (Светлый Ян)

Категория Ян-Мин состоит из меридианов Желудка и Толстого Кишечника, как показано на рисунке 4.16.

Аспект Ян-Мин системы меридианов — это точка, в которой Ян начинает превращаться в Инь. Согласно



Рисунок 4.16.
Ян-Мин

даосской философии, Ян может расширяться только до тех пор, пока не достигнет пика, и тогда он должен трансформироваться в Инь. Этому процессу соответствуют даосские алхимические практики, когда *цзин* (Инь) превращается в *шэнь* (Ян). Когда *шэнь* (Ян) достигает максимума, он превращается в пустоту Дао, в неподвижность (Инь). В системе меридианов эта категория соотносится с внешней энергией Сухости.

Считается, что по каждой из шести категорий меридианов проходит различное количество *ци* и крови, как показано в таблице 4.4.

Таблица 4.4. Ци и кровь в меридианах шести категорий

Категория	Ци	Кровь
Тай-Ян	Меньше	Больше
Шао-Ян	Больше	Меньше
Ян-Мин	Много	Много
Тай-Инь	Больше	Меньше
Шао-Инь	Больше	Меньше
Цзюэ-Инь	Меньше	Больше

Ян-Мин уникален тем, что в нем нет преобладания ни крови, ни *ци*, и оба элемента представлены в изобилии. Поэтому меридианы Ян-Мин часто используют для решения проблем, связанных с *ци* или кровью в теле. Изобилие *ци* и крови приводит к высокой Влажности Ян-Мин. Желудок и Толстый Кишечник не терпят излишней Сухости, так как она ослабляет их работу, поэтому Сухость, передаваемая по меридианам Ян-Мин внутрь тела, может привести к дисбалансу. Кроме того, Ян-Мин тесно связан со следующей из шести категорий



Рисунок 4.17.
Тай-Инь

(Тай-Инь), которую необходимо поддерживать в равновесии с Ян-Мин для сохранения необходимого баланса между Влажностью и Сухостью.

Тай-Инь (Большая Инь)

К категории Тай-Инь относятся меридианы Легких и Селезенки, образующие единый комплекс (см. рисунок 4.17).

Тай-Инь — это точка, в которой энергия Ян начинает трансформироваться в Инь. Она находится на пороге перемен и является ключевой для поддержания равновесия энергий Неба и Земли. Легкие получают энергию Неба через процесс дыхания, а Селезенка превращает поглощаемую нами пищу в энергию. Пища — это один из основных способов получения энергии Земли.

Аспект Тай-Инь тесно связан с аспектом Ян-Мин, предшествующим ему. Даже их органы связаны общими стихиями. Легкие (Тай-Инь) связаны с Толстым Кишечником (Ян-Мин), а Селезенка (Тай-Инь) — с Желудком (Ян-Мин). Эти взаимоотношения органов отражают баланс между Сухостью и Влажностью, так как аспект Тай-Инь не любит Влажность — внешнюю *ци*, проникновению которой он подвержен. Тай-Инь отвечает за способность тела приспосабливаться к Влажности во внешней среде, а при неспособности ослабленного тела выполнять данную функцию, Влажность проникает в тело через эти меридианы и передается внутрь к Легким и Селезенке.

Шао-Инь (Малая Инь)



Рисунок 4.18.
Шао-Инь

Аспект Шао-Инь системы меридианов состоит из меридианов Сердца и Почек (см. рисунок 4.18).

Аспект Шао-Инь системы меридианов позволяет нашей энергетической системе взаимодействовать с Жаром во внешней среде. Он состоит из Сердца и Почек, тесно связанных на основе равновесия Огня и Воды в теле. На рисунке 4.19 показаны отношения между Сердцем и Почками.

Сердце — это очень хрупкий орган, считающийся самым важным органом в китайской медицине. Его часто называют царем органов. Сердце не переносит чрезмерного тепла, поэтому его

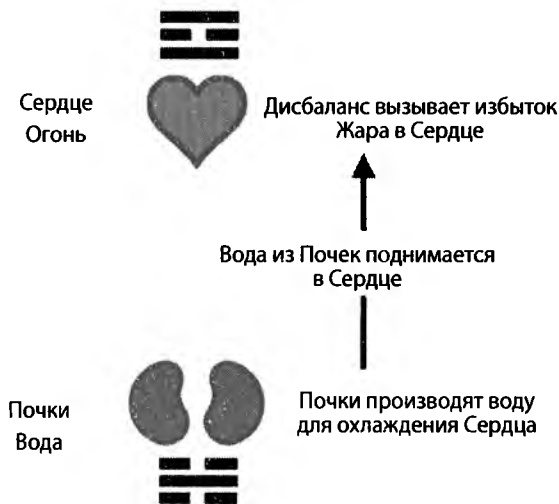


Рисунок 4.19. Равновесие Огня и Воды
между Сердцем и Почками

защищает Перикард, способствующий отведению избыточного Жара до того, как оно поразит Сердце. Когда Сердце нагревается, Почки производят больше энергии Воды, — по сути, вибрации, позволяющие нейтрализовать информацию, которая оказывает вредное воздействие на Сердце. Этот процесс постепенно осушает Почки, которые ослабевают при производстве Водяной ци. Интересно отметить, что Сердце нагревается в результате любых эмоциональных потрясений и неправильного питания, а также вследствие проникновения Жара извне. Это означает, что чрезмерные эмоциональные потрясения и пища плохого качества также осушают Почки, имеющие большое значение для поддержания наших жизненных сил и хорошего здоровья.

Энергия Жара извне может проникать в аспект Шао-Инь системы меридианов, приводя к избытку Жара в Сердце, поскольку дисбаланс передается внутрь.

Цзюэ-Инь (Конечная Инь)



Рисунок 4.20.
Цзюэ-Инь

Категория Цзюэ-Инь состоит из меридианов Перикарда и Печени, образующих единый комплекс (см. рисунок 4.20).

Цзюэ-Инь из всех шести категорий теснее всего связана с Инь. Это стадия неподвижности и спокойствия — полная противоположность крайней подвижности энергии Ян. Она проявляется в Печени, запасающей кровь, пока тело находится в состоянии покоя, и в Перикарде, способствующем снижению высокой активности Сердца, которая вызвана эмоциональными потрясениями. Успокоительное влияние, оказываемое Перикардом на Сердце, позволяет защитить его от чрезмерного нарушения равновесия.

Цзюэ-Инь наиболее подвержена вредоносному влиянию энергии Холодного Ветра извне или, как считается во многих школах китайской медицины, любого Ветра. Чтобы понять, как эта энергия связана с Цзюэ-Инь, мы должны разобраться в природе Ветра. Ветер — это быстрые перемены в природе энергии внешней среды. Это свойство прямо противоположно природе Цзюэ-Инь, которая тяготеет к спокойствию и неподвижности. Поэтому Ветер, особенно Холодный Ветер, поражает категорию Цзюэ-Инь системы меридианов. Считается, что Печени также свойственно порождать внутреннюю форму Ветра. Дело в том, что кровь, запасенная в Печени (не забудьте, что в Цзюэ-Инь больше крови, чем *ци*), способствует укреплению Цзюэ-Инь, предотвращая проникновение Холодного Ветра в тело. Если крови в Цзюэ-Инь недостаточно, защита от внешней энергии Ветра снижается и она проникает в тело.

Эмпирическое изучение

Сейчас вы уже должны иметь представление о том, как семя сознания порождает энергетическую систему с помощью пяти духовных лучей. Возможно, вы уже чувствовали движение энергий пяти стихий, выполняя упражнения усин-цигун. Вы также в целом понимаете систему меридианов, ее связь с физическим телом и с внешними энергиями Неба и Земли. Далее мы поговорим о природе и функциях органов тела, а также о признаках дисбаланса в них. Но об этом позже. А сейчас мы начнем исследовать свое энергетическое тело. Настало время на опыте познать природу энергетического тела.

Погружение в поток

Мы не можем двигаться дальше только на основе интеллектуального познания. По-настоящему понять природу *ци* человека можно только на основе опыта. Это этап **погружения в поток**. В прошлые века даосские мудрецы долго сидели в безмолвном созерцании, исследуя каждый сантиметр своего энергетического тела. Со временем они составили схему всей системы, которую изучили своим умом, отточенным годами медитативной практики. Это бесценное знание было сохранено и передано нам в схемах и книгах. Ученики мудрецов занимались теми же внутренними исследованиями, благодаря которым изначально и были открыты энергетические каналы. До сих пор в нашей книге мы описывали базовую теорию системы меридианов и ее связи с внешним миром. Теперь пора переходить ко второй части пазла и изучить связь между умом и системой меридианов.

Чтобы установить связь с энергетическим телом, сначала нужно поработать с тем аспектом сознания, к которому легче всего получить доступ с помощью ума. Это *и* (意) — наше осознание, концентрация и намерение. В отличие от эфирных духов *шэнь* (神) и *хунь* (魂), частота вибрации которых близка к частоте Неба, или плотных энергий *чжи* (志) и *по* (魄), тесно связанных с материей физического мира, *и* находится на границе между физическим и духовным планами. Как осознанное проявление стихии Почвы, *и* находится в центре цикла стихий: Почва — самая сбалансированная из стихий по характеристикам Инь и Ян. На рисунке 5.1 показана сбалансированность природы *и*.

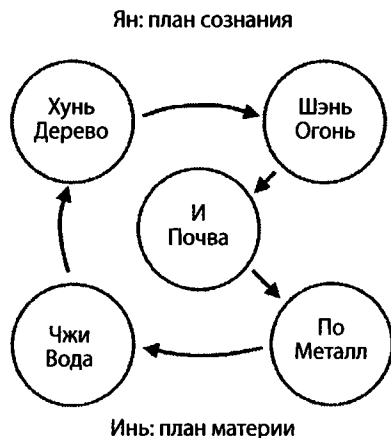


Рисунок 5.1. Осознание-и как Почвенный центр

Именно наше *и* определяет, сможем ли мы успешно сосредоточиться на выполнении задачи, поставленной перед собой, или будем отвлекаться на посторонние мысли.

Чтобы контролировать *и*, нужно научиться связывать движение *ци* с дыханием. Эти три элемента могут объединиться в один, чтобы мы начали погружение в поток и научились устанавливать связь с энергетическим планом. Это базовый процесс, образующий важную часть фундамента таких искусств, как цигун, хотя многие люди обходят вниманием этот существенный аспект практики.

Дыхание, осознание-и и ци

Наше дыхание находится на границе между энергетическим и физическим телами. Особенности дыхания каждого из нас во многом влияют на физиологические процессы организма, а также на движение *ци* по меридианам. Поэтому дыхание можно считать чем-то вроде переводчика, который помогает общаться энерге-

тическому и физическому телам. В китайской культуре эта связь хорошо понимается, ведь иероглиф, обозначающий *ци* (氣), означает также и «воздух». Процесс дыхания оказывает успокаивающее воздействие на ум. Успокоение происходит тогда, когда дыхание успокаивает дух Легких (*по*), который, в свою очередь, успокаивает *и*. На рисунке 5.2 показана связь между дыханием, *по* и *и*.

Если процесс дыхания происходит эффективно, поток *ци* по телу будет плавным. Как легкое дуновение ветра по поверхности спокойного озера, движение дыхания вызывает легкие волны в меридианах, предотвращая развитие застойных явлений. Если ветер дует слишком слабо, волны будут незначительными. Если ветер дует слишком сильно, волны становятся бурными, а поверхность воды беспокойной. У тех, кто дышит с большим усилием, поток энергии буйный и неровный. Это также вызывает стагнацию, которая оказывает пагубное воздействие на энергию Печени, зависящую от качества потока *ци* по телу. В результате происходит накопление фрустрации и раздражения.

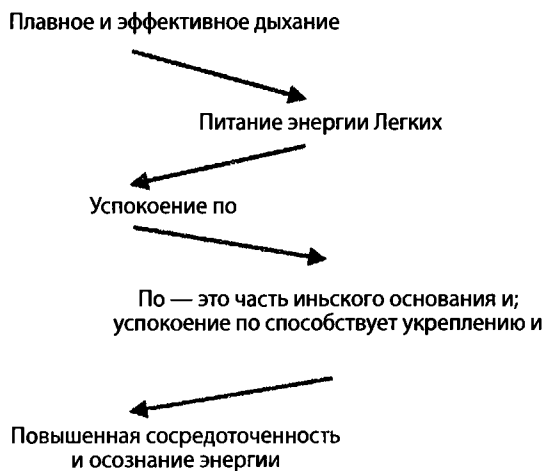


Рисунок 5.2. Дыхание и сознание

Ци и *и* обладают частотами вибрации среднего уровня. Над *ци* находится *шэнь*, а под *ци* — *цзин*. Над *и* — *хунь* и *шэнь*, а под *и* — *по* и *чжи*. Это означает, что их частоты сходны по своей природе и могут быть использованы вместе как один элемент. Это очень важная концепция даосизма, ведь согласно философии, лежащей в основе всех даосских искусств, ум обладает способностью изменять реальность. Эта точка зрения объединяет многие восточные духовные традиции, и эта истина становится все более очевидной для меня по мере продвижения в собственной практике. Если мы сможем настроить *и* на более высокий уровень, тогда одним намерением мыслей мы будем регулировать поток *ци*. Интересно отметить, что поскольку *ци* является вселенской энергией, связывающей микрокосм нашего тела с макрокосмом окружающей среды, то достаточно мощное намерение может изменить энергию мира, в котором мы живем. Человеческий ум воистину могуч!

Регуляция дыхания

Важно понимать, что даосизм никогда не преследовал цель изменить естественный порядок вещей. Он только стремится познать этот естественный порядок и прийти в соответствие с ним. Этот подход применим ко всему, что мы делаем, в том числе к регуляции дыхания. Выполняя описанное ниже упражнение, не забывайте, что мы должны наблюдать за происходящим процессом и направлять на него свое осознание-*и*. Эта связь между умом и естественным процессом постепенно начинает вызывать позитивные перемены, так как наше *и* настраивает этот процесс на поток *ци*, проходящий через все живое. Единственная причина, по которой мы еще не функционируем в полной гармонии с этой силой, заключается в том, что мы утратили связь с ней. Единение ведет к гармонии, тогда как разобщенность порождает дисбаланс. Если вы будете стараться сознательно уско-

рять или усилить процесс, описанный в этой книге, то рискуете сделать ошибку и усугубить отсутствие гармонии в вашей внутренней среде. Даосизм учит нас двигаться в потоке.

Те, кто уже занимается дыхательными практиками (например, дыханием *сун*), сможет добавить к ним следующее упражнение без каких-либо противоречий. Создание связи между *и*, дыханием и *ци* дополнит любую дыхательную практику.

Процесс регуляции дыхания в упражнении, описанном в этой книге, довольно прост и разделен на три ключевых этапа:

1. Прислушайтесь к своему дыханию.
2. Следите за изменениями.
3. Установите гармонию с осознанием-и.

Эти три стадии описаны ниже.

Прислушайтесь к своему дыханию

Удивительно, что, хотя люди дышат с рождения и до смерти, они редко обращают внимание на сам процесс дыхания. Это одна из основных функций нашего организма, но обычно мы предпочитаем игнорировать ее. Если человек не занимается внутренней практикой того или иного рода, он часто принимает процесс дыхания как должное. Мне даже доводилось встречать последователей внутренних искусств, которые относились к дыханию с тем же пренебрежением.

Лучше всего наблюдать за своим дыханием в начале дня, только проснувшись, или вечером перед отходом ко сну, если только вы не очень устали. Обычно это самое спокойное время дня для большинства людей, хотя после непродолжительной практики вы сами подберете наиболее подходящее время. Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, и выполняйте это упражнение около 10–15 минут. Углубившись в этот процесс, вы, скорее всего, заметите, что ваша практика растянулась

до часа и более. Это должно происходить естественным образом, никогда не нужно себя заставлять.

Тем, кто предпочитает заниматься сидя (как при медитации), подойдет первая поза, показанная на рисунке 5.3 вверху. Если вам неудобно долго сидеть, то лягте, как показано на рисунке 5.3 внизу.

Постарайтесь забыть обо всех внешних проблемах. Поначалу это будет трудно, и у вас в голове будет крутиться бесконечное количество обычных мыслей. Всплывающие образы и беспокойство о воображаемых проблемах, которыми вам необходимо заняться, попытаются помешать занятию. Это нормально, пусть так и будет. Не пытайтесь прекратить эти внутренние разговоры. Просто сохраняйте спокойствие, закройте глаза и ждите, пока ум утихомирится. Вероятно, на это уйдет некоторое время, но в конце концов ум успокоится и вы сможете должным образом сосредоточиться на своей практике.



Рисунок 5.3. Позы для дыхательной практики

Когда почувствуете, что готовы, начинайте прислушиваться к своему дыханию. В процессе обучения я обычно использую слово «слушать», а не «наблюдать», «чувствовать» или что-либо другое. По опыту я понял, что люди, которые наблюдали за своим дыханием, подсознательно начинали представлять многие другие образы. Люди, склонные мыслить образами, представляли себе огромное множество картинок, совершенно не относящихся к делу. Когда я посоветовал ученикам прислушиваться к процессу, они перестали выдумывать такое количество образов и добились гораздо лучших результатов. Прислушиваться к происходящему процессу нужно, разумеется, не ушами, а *умом*. Именно это слово используют китайцы при обучении данной практике.

Сделайте следующее:

- ♦ Прислушивайтесь к движению воздуха, поступающего в ноздри.
- ♦ Прислушивайтесь к движению воздуха, опускающегося в легкие.
- ♦ Прислушивайтесь к тому, как легкие наполняются воздухом, а диафрагма опускается в брюшную полость.
- ♦ Прислушивайтесь к тому, как легкие опустошаются и воздух выходит через ноздри.
- ♦ Повторите процесс.

Не нужно сосредоточиваться слишком сильно. Помните, что вы должны лишь наблюдать, а не вмешиваться. Продолжайте заниматься, пока не сможете спокойно слушать свое дыхание.

Следите за изменениями

Процесс установления связи между осознанием-и и дыханием приведет к их объединению. Вам может потребоваться некоторое время, прежде чем вы начнете полностью осознавать движение воздуха на вдохе и выдохе, но продолжайте заниматься, и вскоре это будет хорошо заметно.

Затем у вас естественным образом начнет развиваться понимание природы дыхания. Скорее всего, вы заметите следующие изменения:

1. Продолжительность вдоха и выдоха может отличаться друг от друга. Некоторые более сложные дыхательные техники нацелены на управление временем вдоха и выдоха, но при обычном дыхании их длительность должна быть одинаковой. Этот факт отражает равновесие Инь и Ян, проходящих по телу, когда Небесная энергия поступает в него через вдох.

2. Дыхание может быть неровным. На вдохе или на выдохе вы можете ощущать вибрацию. Обычно это вызвано напряжением, скопившимся в межреберных мышцах, или застоем энергии Древа в диафрагме.

3. Вы можете дышать с присвистом. Возможно, вы раньше просто не замечали этого, так как звук бывает достаточно тихим. Обычно это свидетельствует о скоплении мокроты в легких, которое вызвано застоем *ци* Легких.

4. Часто бывают короткие вдохи и выдохи, быстрые и довольно слабые. Это признак слабой энергетической связи между Легкими и Почками.

5. Вы можете закашляться, концентрируя свое осознание на дыхании. Это признак слабой энергии Легких. Эта слабость часто сопровождается беспокойством.

6. Во рту может появиться металлический привкус. Это свидетельствует об избытке токсичной *ци* в энергетической системе, которую Легкие пытаются вывести.

Не нужно пытаться устранить эти проблемы в процессе дыхания. Вместо этого сосредоточьтесь на дыхании, как раньше. Продолжайте прислушиваться к происходящему процессу и выполняйте это упражнение каждый день. Перечисленные выше признаки свидетельствуют об отсутствии синхронизации с потоком энергии Дао, проходящим через все живое. Продолжайте наблюдать за происходящим процессом, и постепенно ваше дыхание начнет изменяться.

Оно станет более глубоким, медленным и ровным, ведь даже на начальных этапах практики вы начнете восстанавливать равновесие в своем теле. Даже если вы ограничитесь одной этой стадией, то все равно получите огромную пользу от того, что просто сидите или лежите и прислушиваетесь к своему дыханию.

Установите гармонию с осознанием-и

Чтобы установить связь между своим осознанием и движением дыхания, необходимо выполнять предыдущую часть практики, пока основные проблемы дыхания не уменьшатся. Не нужно стремиться к совершенству. Достаточно добиться простого улучшения. Например, если вам удалось сделать дыхание более медленным и глубоким, но вы все еще чувствуете небольшое напряжение, которое никак не проходит, не беспокойтесь. Скорее всего, это напряжение вызвано дисбалансом где-то глубоко внутри энергетической системы, и вы не сможете исправить его, пока не перейдете к более поздним этапам практики.

Расположите руки так, как показано на рисунке 5.4. Поверните ладони вверх, прямо к небу.



Рисунок 5.4. Положение ладонями к небу

Открывайте ладони, пока не почувствуете легкое натяжение в пальцах. Не напрягайте ладони слишком сильно, но в то же время следите, чтобы они не были слишком вялыми, поскольку в обоих случаях поток *ци* будет перекрыт. Это правило касается всего тела при занятии внутренними искусствами. Чрезмерное напряжение делает поток *ци* неустойчивым и беспорядочным, что приводит к гиперфункции органов, а вялость и слабость порождают застой, ведь поток *ци* замедляется. Общий принцип таков: ваше тело всегда должно быть расслабленным, но слегка раскрытым, так как это состояние обеспечивает плавный поток *ци*, которому не препятствуют напряженные мышцы или закрытые суставы.

Направьте осознание в ладони. Вам больше не нужно сосредотачиваться на дыхании или прислушиваться к нему. Сейчас этот процесс должен быть достаточно устойчив, чтобы происходить без вашего участия. Пусть ваше осознание спокойно находится в кистях рук, пока вы продолжаете глубоко дышать. Через некоторое время вы заметите явственное ощущение, возникающее в ладонях. Это ощущение похоже на приливы и отливы волн на пляже. На каждом вдохе вы почувствуете волну покалывания и тепла в ладонях. На выдохе поток *ци* будет отступать, словно волны откатываются с пляжа. Дело в том, что при направлении осознания в какую-либо область тела оно начинает привлекать *ци*. За годы практики я заметил, что *ци* на самом деле перемещается не так быстро. Это меня очень удивило, ведь я почему-то думал, что *ци* движется по телу с большой скоростью. На самом деле она течет по меридианам спокойно и неторопливо. Когда с годами мое осознание усилилось, я начал замечать, что подобным образом *ци* движется и вне тела, в окружающей среде. Только при нарушении гармонии *ци* набирает скорость как внутри, так и вне тела.

Поэтому *ци* в вашем теле потребует некоторое время, чтобы достичь вашего осознания в ладонях. Чем

больше вы занимаетесь, тем быстрее *ци* поймет, что нужно делать, и время отставания сократится.

На выдохе *ци* движется наружу из центра тела, а на вдохе внутрь, к центру тела. Так происходит у каждого. Когда дыхание замедляется и связывается с осознанием, оно также устанавливает связь и с вашим энергетическим телом. Союз осознания и дыхания поможет вам взять под контроль движение *ци*.

Оставайтесь на этом этапе некоторое время, привыкая к притоку *ци* к рукам, которым управляет ваше осознание. Как и на той стадии, когда вы прислушивались к своему дыханию, продолжайте наблюдать за этим процессом, и со временем он станет интенсивнее. Я также советую задержаться на этом этапе и практиковать подобным образом, пока вы отчетливо не ощутите, как осознание и дыхание управляют телесной *ци*.

Завершив описанные выше этапы, вы сможете сделать дыхание гармоничным и хорошо «натренировать» свою *и*, чтобы иметь возможность перейти к работе с меридианами.

Природа меридианных точек

Вдоль каналов меридианов расположено множество точек. Вдоль основных меридианов лежит более 360 классических точек, а также огромное множество дополнительных точек, и опытные мастера китайской медицины продолжают добавлять новые. В традиционном понимании акупунктурная точка — это место на теле, где *ци* органов *цзан-фу* переходит из внутренней части тела на внешнюю или наоборот. Китайские иероглифы, которые обычно используются для обозначения акупунктурных точек*, можно перевести как «полость» и «перенос». Эти два иероглифа помогают нам понять, что в китайской медицине считается точками на меридианах.

* Сюэдао 穴道.

Если рассматривать меридианные точки в контексте наших внутренних практик, то мы можем считать их преобразователями информации. Именно через меридианные точки *ци* тела сообщается с внешним миром. Некоторые точки имеют более важное значение, чем другие, для процесса сообщения между внутренней и внешней средой, и мы подробнее поговорим об этом ниже. Меридианные точки позволяют меридианам, проходящим под поверхностью кожи, переносить информацию из тела и в тело. Шесть видов *ци* из внешней среды могут поступать в меридианы через эти точки, влияя на внутренний климат тела. Некоторые меридианные точки теснее связаны с внешним миром, чем другие, и все эти точки сплетены друг с другом в сложную сеть, на изучение которой может потребоваться целая жизнь.

В рамках нашей практики мы можем использовать эти меридианные точки, чтобы преобразовать частоту нашего ума в частоту энергий меридианов. Если мы научимся направлять осознание в определенные области системы меридианов и сочетать его с дыханием, то частота, на которую настроен наш ум, изменится. В результате наш ум сможет воспринимать систему меридианов так же легко, как он воспринимает физическое тело. Мы сможем вполне явственно почувствовать меридианы, и это чувство со временем обострится, пока мы наконец не научимся видеть различия между энергиями в этих меридианах, а также находить закупорки и нарушения потока *ци* вдоль меридианов. Со временем ум научится постоянно настраиваться на систему меридианов, и у вас отпадет необходимость в этом упражнении. После многолетней практики я умею легко настраиваться на свою систему меридианов. Они кажутся мне такими же осязаемыми, как и мое физическое тело. Я знаю некоторых людей, у которых эта способность в некоторой степени является врожденной, но в моем случае она была усовершенствована с помощью практик. Большинство людей, которых я обучаю, однако, не обладают способ-

ностью ощущать свое энергетическое тело, и этот навык необходимо тренировать.

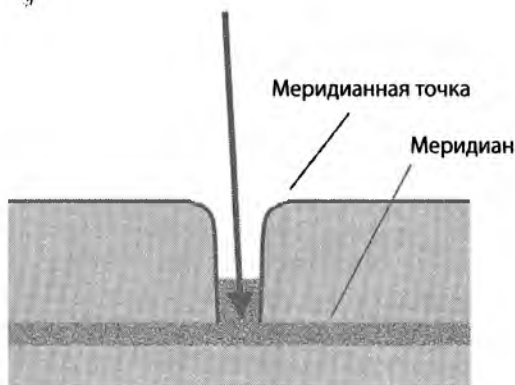
Мы должны научиться направлять свое осознание в меридианные точки, словно нитку сквозь игольное ушко, чтобы преобразовать частоту, которая затем открывает нам доступ к меридианам. Этот процесс показан на рисунке 5.5.

Точки юань

Меридианные точки разделяются на несколько категорий в зависимости от их принадлежности к тому или иному меридиану и индивидуальных свойств. Одна из таких категорий — точки *юань* («первичные»). Они очень важны, когда вы хотите установить связь с теми или иными меридианами.

На каждом из двенадцати приобретенных меридианов есть своя точка *юань*, которая, согласно традици-

Осознание-и входит в меридиан через
одну из его точек



Осознание-и вступает в контакт с ци меридиана,
и его частотный диапазон восприятия изменяется.
В результате постепенно развивается энергетическая
чувствительность

Рисунок 5.5. Установление связи с системой меридианов

онным представлениям, оказывает влияние на врожденную энергию каждого отдельного меридиана. Эти точки считаются важнейшими для лечения любых внутренних заболеваний. Каждая из точек *юань* связана с энергией Тройного Обогревателя через крошечные ответвления, отходящие от основных меридианов вглубь тела. В таких практиках китайской медицины, как акупунктура, эти точки используются для переноса питания из первичной субстанции, циркуляцией которой управляет Тройной Обогреватель, в ослабленный меридиан. Все точки *юань* перечислены в таблице 5.1.

Таблица 5.1. Точки юань

Меридиан	Точка юань	Меридиан	Точка юань
Сердце	Шэньмэнь (HE-7)	Тонкий Кишечник	Ваньгу (SI-4)
Селезенка	Тайбай (SP-3)	Желудок	Чунъян (ST-42)
Легкие	Тайюань (LU-9)	Толстый Кишечник	Хэгу (LI-4)
Почки	Тайси (KI-3)	Мочевой Пузырь	Цзиньгу (BL-64)
Печень	Тайчун (LV-3)	Желчный Пузырь	Цюсюй (GB-40)
Перикард	Далин (PC-7)	Тройной Обогреватель	Янчи (TH-4)

Расположение этих точек показано на рисунке 5.6. Каждая точка находится в районе запястий, лодыжек или ступней. Они расположены в самых подвижных областях. Движение в этих суставах стимулирует работу точек *юань*, обеспечивая эффективное функционирование первичной субстанции каждого меридиана.

Я рекомендую вам потратить некоторое время, чтобы познакомиться с расположением этих точек. В конце этой книги дается их более точное описание, чтобы вы могли легко найти их.

Потратьте некоторое время на массаж точек *юань* и знакомство с ними, поскольку они станут основными «точками входа» в вашей практике. Единственное исключение — точка *юань* меридиана Почек, для которого я нашел более удобную «точку входа» на подошве

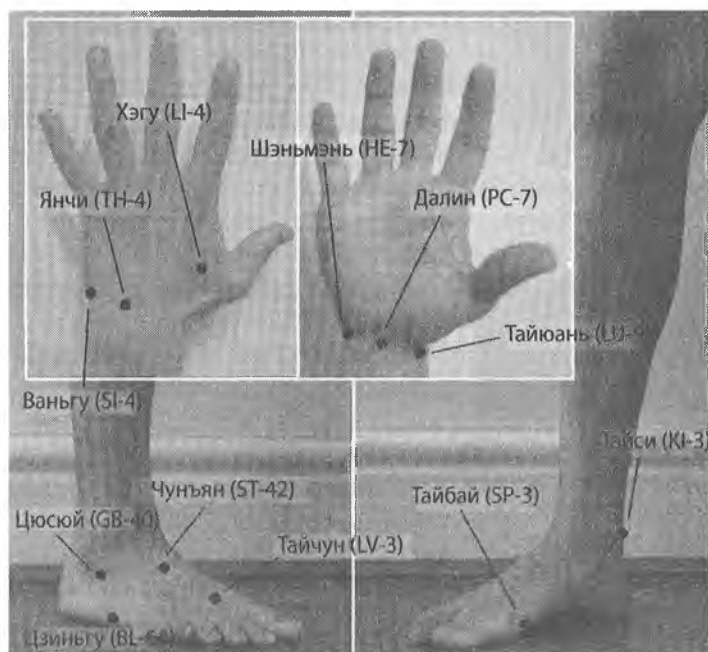


Рисунок 5.6. Расположение точек юань

ступни. Это точка *юнцюань*, о которой мы вскоре поговорим.

Установление связи с меридианом Легких

Мы будем работать с каждым меридианом по отдельности. По опыту я знаю, что проще всего сначала установить связь с меридианом Легких. Большинство учеников согласны со мной. Меридиан Легких проходит по руке, как показано на рисунке 5.7.

Как и остальные ручные меридианы, меридиан Легких проходит ближе к поверхности между локтем и пальцами. С этой частью меридиана легче всего установить связь, поэтому мы начнем с нее.



Рисунок 5.7.
Внешний путь
меридиана Легких



Рисунок 5.8.
Чжань-чжуан

Сначала найдите точку *юань* меридиана Легких. Это точка *тай-юань* (LU-9). Убедитесь, что нашли правильное место, и помассируйте точку большим пальцем в течение нескольких минут, чтобы запомнить ее местонахождение. Массаж точки также стимулирует *ци* в этой области, что значительно облегчает следующую стадию.

Встаньте, как показано на рисунке 5.8. Эту позу часто называют *чжань-чжуан*, что означает «стояние столбом». В системе упражнений цигун есть целый ряд очень сложных этапов работы с *чжань-чжуан*, но для данного упражнения достаточно просто использовать эту позу, поскольку она обеспечивает такое положение меридианов, при котором к ним легко получить доступ.

В этой позе вы должны расставить ноги на ширину плеч, держать позвоночник и голову прямо. Следите за тем, чтобы не отклоняться назад, иначе очень важные меридианы, проходящие по спине, будут закрыты. Повторяю еще раз: не отклоняйтесь назад. Это крайне важно для ваших занятий. Большинство моих учеников поначалу отклоняются назад, сами того не замечая. Даже ученики, которые пришли ко мне из других школ и занимались уже несколько лет, все равно отклоняются назад, и мне требуется время, чтобы изменить их позу и научить стоять прямо. Расслабьте плечи, поднимите руки перед собой, словно держите большой мяч. Не отводите руки

слишком далеко от тела и следите, чтобы они не были вялыми.

Поначалу в этом положении руки и плечи очень болят, и многие ученики хотят бросить занятия. Не сдавайтесь. Боль обычно вызывается чрезмерным напряжением, накопившимся в плечах. Спросите себя, действительно ли вам нужно столько мышечной силы, чтобы удерживать руки на весу. Думаю, нет. Начинаящие смогут находиться в таком положении всего несколько минут, а потом им придется расслабить и опустить руки и стряхнуть напряжение, но если вы будете заниматься, то вскоре сможете находиться в подобном положении довольно долго. Думаю, каждый человек через несколько недель постоянной практики сможет легко оставаться в этой позе около 45 минут — именно столько времени в идеале требуется для этого упражнения. Если ваша *ци* двигается плавно, то руки словно парят и вы не чувствуете боли. Можно легко провести в таком положении несколько часов.

Теперь направьте свое осознание в точку *юань* меридиана Легких. Это делается точно так же, как при направлении осознания в ладони в предыдущем упражнении. Установите контакт между осознанием и точкой *юань* на каждом запястье, и пусть осознание остается там. Не беспокойтесь ни о чем другом, просто сосредоточьтесь на выполнении этой задачи, и пусть все внешние заботы отойдут на второй план.

Со временем вы добьетесь той же реакции, что и раньше: поток *ци* будет направляться вниз, к этой точке, следуя за вашим осознанием. Поначалу он может проходить вниз и вверх по руке, но затем он достигнет той точки, где покоится ваш ум, и точка начнет активироваться. При этом вы почувствуете тепло и давление в этой области. Некоторые из моих учеников говорили, что у них возникает ощущение, будто кто-то слегка сжимает эту точку во время упражнения.

Помните, что *ци* — это форма информационной вибрации. Это информация, которую мозг может истол-

ковать различными способами в зависимости от ее качества. Это означает, что даже при сходстве ощущений на этой стадии будут существовать и некоторые различия. Не беспокойтесь, если ваш мозг будет воспринимать активацию точки *юань* немного иначе.

Оставайтесь там некоторое время, удерживайте осознание в этой точке, глубоко дышите и продолжайте наблюдать за происходящим. Возможно, в первые несколько раз больше ничего не произойдет. Если так и будет, не волнуйтесь. Все приходит с опытом. Проявите настойчивость, и со временем вы начнете делать успехи.

Через некоторое время *и* будет прокладывать себе путь к меридиану через эту точку. *Ци*, притягиваемая в эту область с помощью дыхания, служит «переводчиком» между вашим умом и меридианом, поэтому канал меридиана откроется для вас. Скорее всего, из-за глубины пролегания меридиана под локтем поначалу вы почувствуете только эту часть меридиана. У вас появится осязаемое ощущение канала от локтя до кончика большого пальца, как показано на рисунке 5.9.

Для многих людей это большой шаг вперед в занятиях внутренними искусствами. У меня было много

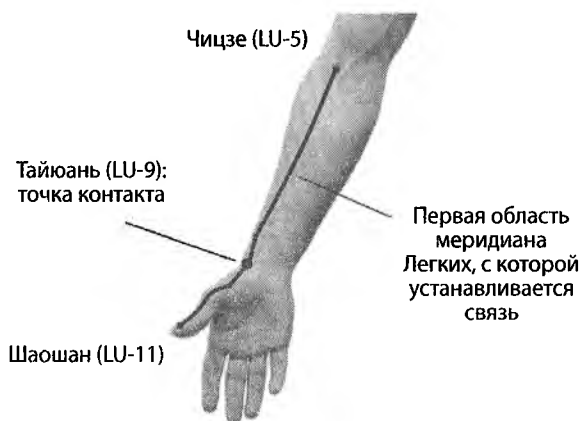


Рисунок 5.9. Открытие меридиана Легких

учеников, которые долгое время занимались китайской медициной или цигун. Они давно работали с *ци*, но никогда не ощущали меридианы так явно, как после этого упражнения. Я испытываю большое удовольствие, наблюдая, как они начинают улыбаться, когда меридиан открывается им и они впервые ощущают природу своего энергетического тела. Если у вас это получится, значит, вы двигаетесь в верном направлении и стоите на пороге нового внутреннего мира, который можно исследовать с помощью ума.

Каждый человек по-разному ощущает этот меридиан, и во многом это зависит от здоровья самого меридиана. Мы поговорим об этих ощущениях позже. Вы можете почувствовать давление, тепло или движение под кожей. Но знайте, что ощущение будет очень хорошо заметно. Если вы не знаете, возникает это ощущение на самом деле или это просто игра вашего воображения, — значит, это действительно всего лишь воображение. Ощущение должно быть настолько сильным, что вы его не пропустите. Вы не только почувствуете сам канал меридиана, но и его границы, будто под кожей у вас проходит тонкая трехмерная трубка. Как только вы полностью ощутите меридиан, вы заметите, что его путь в точности совпадает со схемами меридианов, дошедшими до нас через века в даосских медицинских практиках. Пути меридианов были описаны в предыдущей главе.

Выполняйте упражнение так долго, как захотите. Наслаждайтесь ощущением меридиана Легких. Однако помните, что вы *не* должны ничего *делать* с меридианом. Просто позвольте *ци* перемещаться без вмешательства вашего ума и наблюдайте за происходящим. Вы можете осознать направление потока по меридиану, и вам будет приятно просто наблюдать за ним, стоя в позе *чжунань-чжуан*.

Когда будете готовы закончить упражнение, опустите руки и быстро пройдитесь по комнате в течение нескольких минут.

Ручные меридианы

Лучше всего сначала устанавливать связь с ручными меридианами, ведь их гораздо проще почувствовать, чем ножные. По моему опыту, проще всего это делать в следующем порядке:

- ♦ с меридианом Легких — через точку *тайюань* (LU-9)
- ♦ с меридианом Толстого Кишечника — через точку *хэгу* (LI-4)
- ♦ с меридианом Перикарда — через точку *далин* (PC-7)
- ♦ с меридианом Тройного Обогревателя — через точку *янчи* (TH-4)
- ♦ с меридианом Сердца — через точку *шэньмэнь* (HE-7)
- ♦ с меридианом Тонкого Кишечника — через точку *ваньгу* (SI-4)

Устанавливайте связь с каждым меридианом так же, как с меридианом Легких. Выполняйте все этапы и постепенно двигайтесь вперед, пока не научитесь явно чувствовать каждый меридиан. Убедитесь, что различаете меридианы. Скорее всего, некоторые меридианы вы почувствуете гораздо отчетливее, чем другие. Это вполне нормально. По разным меридианам течет энергия разного качества, и с некоторыми меридианами вашему уму будет проще связаться, чем с другими.

Важно не заострять внимание на этом процессе. Следуйте инструкциям и просто наблюдайте за происходящим. Со временем ум научится находить меридианы в руках, и этот процесс будет происходить быстрее и проще. Вы стремитесь достичь той стадии, когда достаточно будет просто подумать о меридиане, чтобы почувствовать его. На этой стадии нет необходимости использовать точки *юань*. Они уже выполнили свою функцию переводчиков для вас и больше не нужны. Достаточно будет одного осознания-и.

Замечания о ручных меридианах

Основываясь на собственном опыте и опыте моих учеников, я хотел бы сделать несколько замечаний о ранних стадиях контакта с меридианами, проходящими в руках. Возможно, ваш опыт будет несколько отличаться, но все равно эти замечания могут оказаться полезными.

- ◆ Легче всего почувствовать меридиан Легких.
- ◆ Поначалу меридиан Толстого Кишечника будет ощущаться отчетливее на кисти, чем на предплечье. Часто он также проявляется на лице под ноздрей на ранних этапах, хотя некоторые люди могут почувствовать этот меридиан от ноздрей до указательного пальца еще на первом занятии.
- ◆ Меридиан Перикарда ощущается наиболее отчетливо в области точки *лаогун* (PC-8) в центре ладони.
- ◆ Меридиан Сердца часто вызывает у многих людей болезненные ощущения и даже острую боль.

9

Ножные меридианы

Меридианы, идущие от ступней и к ступням, почувствовать сложнее, чем меридианы в руках. Вероятно, это связано с тем, что ноги несут на себе наш вес, поэтому в них скапливается больше напряжения, чем в руках. Как и ручные меридианы, меридианы ног находятся ближе всего к поверхности на самых дальних участках. За парой исключений их проще всего почувствовать на отрезке между коленом и ступней.

При изучении ножных меридианов выполняйте те же действия, что и для ручных. Попробуйте принять ту же позу *чжань-чжуан*, описанную выше, но если это окажется слишком сложно, лягте на спину. Лично мне было проще стоять в позе *чжань-чжуан*, когда я учился сам, но вы найдите положение, которое больше всего подходит вам.

Проще всего устанавливать связь с ножными меридианами в следующем порядке:

- ♦ с меридианом Почек — через точку *юнцюань* (KI-1), хотя это не точка *юань*
- ♦ с меридианом Селезенки — через точку *тайбай* (SP-3)
- ♦ с меридианом Печени — через точку *тайчун* (LV-3)
- ♦ с меридианом Желудка — через точку *чунъян* (ST-42)
- ♦ с меридианом Мочевого Пузыря — через точку *цзиньгу* (BL-64)
- ♦ с меридианом Желчного Пузыря — через точку *цюсюй* (GB-40)

Обратите внимание, что легче установить связь с меридианами через эти точки, когда они ничем не прикрыты, поэтому, возможно, будет лучше снять носки и разуться. Однако объединение осознания и энергии через эти точки будет также означать, что они будут больше подвержены внешнему влиянию. Если вы занимаетесь в холодном или влажном месте, у вас могут возник-

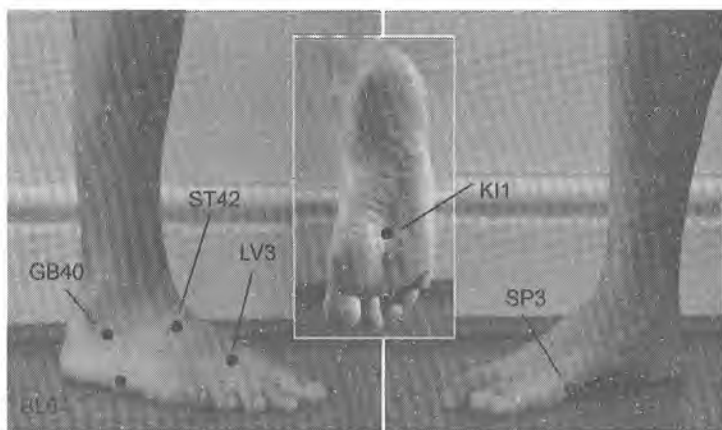


Рисунок 5.10. Точки установления связи на ногах

нуть трудности при вхождении в меридиан. Убедитесь, что вам тепло и удобно, прежде чем начинать работу с меридианами в ногах. На рисунке 5.10 показано расположение основных точек на ногах, через которые вы можете войти в контакт с меридианами.

Меридиан Почек уникален тем, что не использует точку *юань* как «точку вхождения» для ума. Во время своих занятий и обучения других я заметил, что, хотя и можно использовать точку *юань* меридиана Почек, проще всего установить связь через *юнцюань* (KI-1). Скорее всего, это связано с тем, что основная функция этой точки — притягивать энергию планеты. Поскольку она всегда притягивает информацию, то она склонна притягивать и осознание.

Замечания о ножных меридианах

Эти замечания о ножных меридианах основаны на моем опыте и опыте других людей.

- ♦ Меридиан Почек обычно вызывает довольно неприятное ощущение у большинства людей. Это связано с тем, что многие перегружают свою сущность, которая истощает Почки. Связь с этим меридианом может быть утомительной, в том числе и в эмоциональном плане. Если так, не беспокойтесь. Просто больше работайте с другими меридианами, пока не научитесь восстанавливать равновесие внутренней среды своего тела, как будет описано ниже.
- ♦ Меридиан Селезенки также часто проявляется в ребрах, рядом с точкой окончания своего внутреннего пути.
- ♦ Меридиан Печени может вызывать ощущение переполненности в области паха, что связано с его расположением.
- ♦ Меридиан Мочевых Пузырей часто можно почувствовать вдоль позвоночника на довольно ранних стадиях. Этот меридиан начинает ощущаться

целиком довольно быстро, так как проходит неглубоко по сравнению с остальными меридианами.

Продолжение этой практики

Советую вам выполнять это упражнение в течение определенного времени, прежде чем пойти дальше. Занимайтесь им ежедневно хотя бы несколько недель, а лучше — месяцев. Обязательно продолжайте практику, пока у вас не появится отчетливое ощущение каждого из меридианов и вы не научитесь легко находить их с помощью одного только осознания. Чем прочнее фундамент, созданный на этом этапе, тем успешнее будет ваша дальнейшая практика.

Если вы хорошо справились с этими стадиями, значит, вы начинаете переходить к начальным этапам внутреннего исследования системы меридианов. В следующей главе мы подробнее поговорим об этом и начнем анализировать природу меридианов, а также ощущения, возникающие при отсутствии равновесия в этих небесных потоках информации.

Исследуем дальше

Меридианы служат не только для связи между нами и силами Неба и Земли. Они также распространяют информацию по всему телу. Когда Инь и Ян переплетаются друг с другом, порождая шесть энергией окружающей среды, они начинают оказывать воздействие на качество *ци*, проходящей по нам. Если мы здоровы и живем в гармонии с окружающим миром, этот процесс не причинит вреда. Но большинство людей в современном обществе живут иначе, а уровень здоровья по всему миру довольно невысок. В результате энергия окружающей среды начинает проникать в систему меридианов, нарушая равновесие и тем самым изменяя природу нашей внутренней среды. Так, согласно даосской медицинской традиции, болезнь из внешнего источника поражает нас.

Болезнь, порожденная внутренним источником, обычно возникает в результате чрезмерных эмоциональных потрясений, которые начинают влиять на связанные с ними органы *цзан-фу*, а также в результате неправильного режима питания и образа жизни. На рисунке 6.1 показана общая схема процесса дисбаланса, вызванного как внутренними, так и внешними источниками.

Дисбаланс проявляется в теле различными способами. Проявления могут быть заметны на уровне сознания, энергетического или физического тела. С практикой мы учимся находить эти признаки и интерпретировать их, чтобы выяснить природу дисбаланса. Если же мы сможем узнать природу дисбаланса в нашем теле, то сможем и восстановить его.

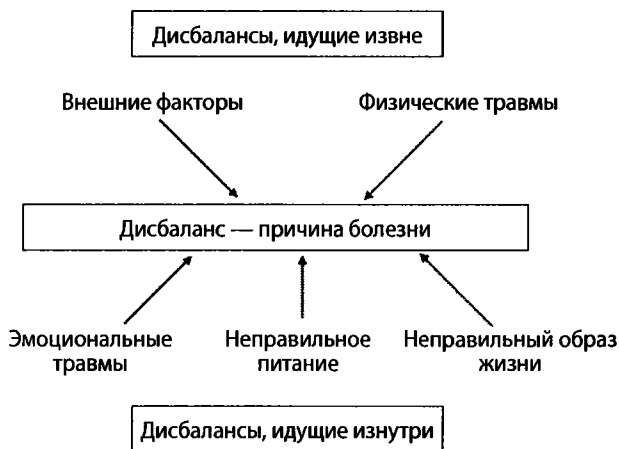


Рисунок 6.1. Внешние и внутренние заболевания

Расположение и природа дисбаланса в трех телах человека:

- ♦ Нарушение равновесия в сознании обрывает нашу связь с божественной духовной энергией Неба и Дао. Это очень хрупкая связь, которую легко нарушить. С той секунды, когда мы родились на свет, наша связь с божественным подвергается непрерывным атакам как извне, так и изнутри. На этом уровне дисбаланс проявляется в склонности к различным эмоциональным потрясениям и психологическим разладам.
- ♦ В энергетическом теле дисбаланс проявляется во внутренних выражениях шести энергий окружающей среды, которые приводят к закупоркам и проблемам в меридианах. Об этом мы подробно поговорим в данной главе.
- ♦ На очень глубоком уровне энергии пяти стихий, которые циркулируют внутри энергетической решетки, образованной врожденными меридианами, выйдут из равновесия. Поскольку эти энергии лежат в основе энергетической сущности человека, они оказывают воздействие на

остальное тело. Поэтому ранее мы говорили об усин-цигун, и поэтому я рекомендую эту практику для выстраивания фундамента для остальных упражнений в этой книге.

- ♦ Энергетические функции органов *цзан-фу* будут нарушены либо в результате закупорок в меридианах, порожденных внешним источником, либо в результате дисбаланса, вызванного изнутри. Признаки энергетических дисфункций можно обнаружить, поскольку они имеют внешние проявления в физическом теле. О внешних проявлениях мы подробно поговорим в главе 9.
- ♦ В физическом теле они также могут проявляться в виде различных отклонений и травм. Часто их энергетический источник остается незамеченным; научившись определять его, вы сможете устранять эти отклонения и восстанавливать равновесие тела. Об этом мы поговорим в главе 8.

Энергетическая связь

Независимо от того, проявляются эти дисбалансы в теле сознания, в энергетическом или физическом теле, все они связаны друг с другом. Болезнь может проявляться в физическом мире, как в случае травм, но она все равно будет влиять на энергетическое тело и тело сознания. Подобным образом дисбаланс в уме также будет замечен в энергетическом и физическом телах. Этот факт очень важен для последователей даосских искусств, так как он означает, что разрыв связи между дисбалансами приведет к их устранению и восстановлению крепкого здоровья. Как разорвать эту связь? Мы работаем с ее средним звеном — энергетическим телом. Это основа практик, описанных в этой книге, а кроме того, таких даосских медицинских практик, как акупунктура. В современном мире бытует заблуждение, что древние мастера китайской медицины не понимали устройства

физического тела. Это не так. Они разбирались в физическом теле, но осознавали, что самый эффективный способ восстановить равновесие — работать непосредственно с энергетическим телом, что затем повлияет как на сознание, так и на физические органы и ткани. Эта концепция показана на рисунке 6.2.

В предыдущей главе мы уже рассмотрели, как получить доступ к энергетическому телу, и сейчас вы уже должны были установить прочную связь с меридианами с помощью своей *и*. Если вы еще не достигли этого уровня мастерства, вернитесь к предыдущему упражнению и выполняйте его, пока не сможете отчетливо ощутить различные каналы меридианов. Обратите внимание, что вам может потребоваться много времени, прежде чем вы почувствуете меридианы над локтями и коленями. В этих зонах меридианы пролегают гораздо глубже. На рисунке 6.3 показаны зоны, в которых легче всего установить связь с меридианами.

Чтобы оценить качество энергии в меридианах, вам необходимо всего лишь почувствовать их в этих областях тела, хотя, разумеется, следует стремиться к тому, чтобы ощутить их по всему телу. Дело в том, что

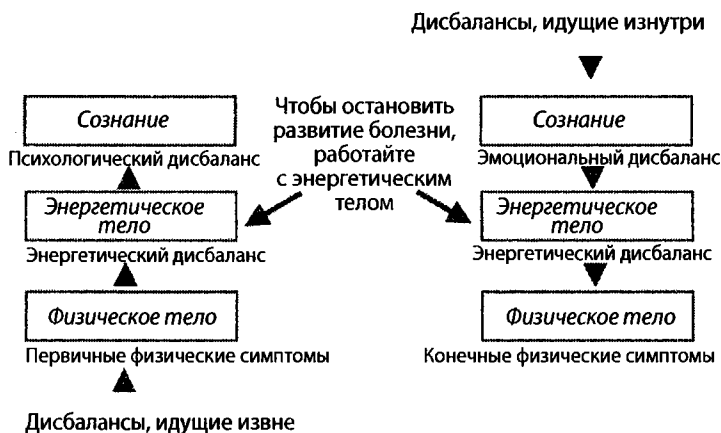


Рисунок 6.2. Энергетические дисбалансы



Серым отмечены
зоны, в которых
легче всего
установить связь
с меридианами

Рисунок 6.3. Зоны, в которых легко установить связь

система меридианов естественным образом стремится к устранению дисбалансов, перемещая их к кистям и ступням, где их можно вывести из тела. Если вы сможете установить связь с меридианами в этих зонах, то узнаете природу дисбалансов в каждом отдельном энергетическом канале и со временем поможете телу избавляться от них.

Качество потока ци в меридианах

Если вы уже некоторое время работаете над созданием связи с меридианами, то, скорее всего, уже начали замечать, что качество *ци*, протекающей в каждом меридиане, в определенной степени отличается. Помните, что органы и их меридианы связаны с энергиями различных стихий, то есть информация, содержащаяся в каждом меридиане, обладает своими свойствами. Эти индивидуальные свойства обеспечивают способность органов *цзан-фу* и меридианов общаться с физическим телом.

Если в меридиане нет закупорок, он обладает определенными свойствами, о которых я хочу сейчас сказать несколько слов. Я изучил их как на своем личном опыте, так и на опыте своих учеников, которых обучал оценивать собственные меридианы и устанавливать связь с ними, а также с меридианами других людей.

Меридианы Сердца и Тонкого Кишечника

Ци, проходящая по меридианам Сердца и Тонкого Кишечника, связана со стихией Огня. В меридианах должно возникать ощущение расширения, то есть эти меридианы должны казаться шире, чем остальные меридианы, проходящие вдоль рук. Эта теплая энергия течет по телу довольно медленно, слегка пульсируя. Люди, которые хорошо чувствуют свое эмоциональное состояние, замечают, что начинают улыбаться, установив связь с этими меридианами. Они вызывают весьма комфортные ощущения.

Меридианы Селезенки и Желудка

Это энергия стихии Почвы. У нее довольно мощный поток, и вы ощутите, как по этим меридианам энергично переносится информация. В меридиане Селезенки (и в меньшей степени в меридиане Желудка) вы должны чувствовать, как энергия устремляется вверх по телу, особенно в области ступней и в точке *гунсунь* (SP-4). Люди, которые хорошо чувствуют свое эмоциональное состояние, при работе с этими меридианами почувствуют глубокое умиротворение, а их ум успокоится. Многие мои ученики описывали это ощущение так, словно они «зачарованы» пульсацией меридиана Селезенки.

Меридианы Легких и Толстого Кишечника

Ци, проходящая по меридианам Легких и Толстого Кишечника, связана со стихией Металла. Это сжимаю-

щая энергия, направленная к центру, и эти меридианы покажутся довольно плотными. Когда эти меридианы дадут о себе знать, они покажутся вам очень тугими, и у многих людей они вызывают гораздо менее приятное ощущение, чем другие меридианы. Движение *ци* в этих меридианах довольно слабое, так что вам может показаться, будто *ци* совсем не движется (хотя это не так). Также часто этот меридиан представляется очень холодным, словно ментоловым.

Меридианы Почек и Мочевого Пузыря

По меридианам Почек и Мочевого Пузыря протекает энергия стихии Воды. По ощущениям эта энергия течет по телу, словно жидкость. Легко понять, как энергии стихий получили свои названия, ведь через некоторое время вы отчетливо почувствуете, будто по телу через меридианы Почек и Мочевого Пузыря течет вода. Помните, что энергии стихий получили название на основе внутреннего исследования их природы. Эта энергия движется быстро, словно стекает вниз по задней части тела и бьет вверх по ногам через меридианы Почек. Интересно отметить, что одна из точек на меридиане называется *юнцюань* (KI-1), что переводится как «бурлящий источник» — ведь именно такие ощущения в ней и возникают. Вы словно стоите в джакузи, и под вашими ногами бурлят пузырьки.

Меридианы Печени и Желчного Пузыря

Энергия стихии Дерева в меридианах Печени и Желчного Пузыря движется быстрее и мощнее, чем все остальные энергии в меридианах. Она пробивает себе путь по меридианам, и вы сможете легко почувствовать направление ее потока. Энергия стихии Дерева — слегка теплая, но не горячая, как энергия стихии Огня в меридианах Сердца и Тонкого Кишечника. Обычно люди, которые только что закончили сеанс работы с ме-

ридианами стихии Дерева, чувствуют большой прилив энергии. В течение некоторого времени после практики они очень активны.

Меридианы Перикарда и Тройного Обогревателя

Хотя *ци* в меридианах Перикарда и Тройного Обогревателя теплая и расширяющаяся, как и в меридианах Сердца и Тонкого Кишечника, у нее существует одно явное качественное отличие: она движется очень медленно. Она кажется очень плотной, и мои ученики сравнивают ее с медовой рекой, текущей по их меридианам. Может быть, это одна из причин, по которым меридианы Перикарда и Тройного Обогревателя часто отделяются от других меридианов стихии Огня? Поток этой *ци* кажется очень плавным, а поток в остальных Огненных меридианах порождает ощущение гораздо более тонкой и медленной силы.

Индивидуальность восприятия

Поскольку *ци* — это всего лишь вибрационная форма информации, воспринимаемая умом, ее можно толковать по-разному. Возможно, ваш мозг немного иначе считывает информацию из *ци*, с которой вы устанавливаете связь. Это не страшно, хотя, скорее всего, ваши ощущения будут довольно похожи на то, что я описал. Ваш мозг будет интерпретировать информацию в соответствии с вашими возможностями. По даосским представлениям именно этот процесс преобразует *ци*, внушая вам мысль, что физический мир реален. Вы, я надеюсь, убедитесь, что теория меридианов вовсе не является лишь плодом невежества древних относительно физического строения тела, как учат во многих современных школах китайской медицины и цигун. Меридианы — это сеть энергетической информации, которая

значительно отличается от любой другой части физических систем, изучаемых западной медициной.

Изучение меридианов

Разобравшись с качеством энергии различных меридианов, устанавливайте связь с ними, как раньше, а затем пропускайте свое осознание вверх и вниз по всей их длине. Просто перемещайте ум вверх и вниз, очень осторожно, чтобы не изменить *ци*, проходящую по каждому энергетическому каналу. Сосредоточивайтесь спокойно и расслабленно, ничего не представляйте себе, просто исследуйте. Как и раньше, вам следует «прислушиваться» к тому, что говорят меридианы, и постепенно различные качества *ци*, протекающей по этим меридианам, начнут раскрываться вам.

Приведенное выше описание меридианов справедливо, если в них присутствует здоровая и сбалансированная энергия. Эти ощущения будут иными при наличии закупорок или дисбалансов вдоль путей меридианов. Обратите внимание, что не следует волноваться, если вы найдете в них дисбалансы. Это совершенно нормально. Думаю, никто не обнаружит свои меридианы полностью здоровыми и чистыми. Если вам покажется, что у вас все в порядке, советую продолжить исследование. Со временем вы поймете, что это не так.

Каждая из энергий окружающей среды, описанных в главе 4, может проявляться в меридианах наряду с общим застоем и недостатком *ци* и флегмы — побочным продуктом застоя. Каждый из дисбалансов имеет собственный энергетический шаблон и собственную частоту вибрации. Эти шаблоны можно найти в системе меридианов, перемещая осознание по всей длине меридианов. Каждый из шаблонов вызовет у вас различные ощущения, как описано ниже.

- ♦ **Горячий Ветер.** Это изменчивая энергия, которая движется по всей длине меридианов. Ее место-

нахождение сложно определить, ведь она постоянно перемещается. Обычно любые закупорки, которые кажутся подвижными, связаны с энергией Ветра. Этот патогенный фактор также будет ощущаться как неприятное тепло в меридиане.

- ♦ **Холодный Ветер.** Как и Горячий Ветер, этот патогенный фактор движется по меридианам, поэтому его местонахождение определить сложно. В канале меридиана он вызывает ощущение неприятного холода.
- ♦ **Холод.** Патогенная информация Холода производит очень неприятные ощущения. Вы чувствуете нечто вроде тупой боли в определенной зоне меридиана, где находится Холод. Обычно это бывает в суставах тела и всегда ощущается как холод. В крайних случаях вам даже может показаться, будто в меридиане находится лед.
- ♦ **Влажность.** Влажность блокирует меридианы, вызывая недостаточный приток энергии в соответствующую область тела. Этот патогенный фактор вызывает тяжелое ощущение, будто меридиан распух, чтобы вместить в себя патоген. Вам может показаться, будто область тела, по которой проходит меридиан, распухает, когда ваше осознание связывается с этим патогенным фактором.
- ♦ **Сухость.** Сухость в меридиане вызывает ощущение липкости. Будто *ци*, проходящая по этой части меридиана, стала грубой и клейкой. Часто это сопровождается ощущением тепла. Это наименее распространенный из дисбалансов, которые можно найти в меридианах.
- ♦ **Жар.** Когда ваше осознание устанавливает связь с этим патогеном, вы обычно чувствуете тепло в меридиане, ощущения от которого могут варьироваться от простого неприятного ощущения до жжения. Этот патогенный фактор всегда локализован и обычно находится в конечностях, откуда

его можно вывести. Поэтому его довольно легко устранить, хотя, если тело производит внутренний Жар, он постоянно будет появляться снова.

- ♦ **Застой ци.** Этот дисбаланс проявляется в виде неприятного давления в меридиане. Это ощущение сложно четко определить, но его можно сравнить с тем, которое возникает при надавливании на ушиб. Это один из наиболее распространенных дисбалансов в меридиане.
- ♦ **Недостаток ци.** Меридиан, страдающий от недостатка *ци*, похож на пустую трубу. В отличие от многих других дисбалансов, перечисленных здесь, недостаток *ци* ощущается по всей длине меридиана, а не в какой-то одной точке.
- ♦ **Избыток ци.** Избыток *ци* вызывает в меридиане ощущение переполненности энергией. Избыточная *ци* пульсирует при движении, и вы сможете почувствовать это своим осознанием, как будто у меридиана есть свое сердцебиение.
- ♦ **Флегма.** Флегма в меридиане — это энергетический шаблон, который при достижении органов тела может проявляться на физическом уровне как слизь. Но в меридианах она находится в энергетическом состоянии. Когда ваше осознание устанавливает связь с флегмой в меридиане, вы чувствуете в нем нечто вроде плотного утолщения. Это прочная закупорка, которую можно отчетливо почувствовать.
- ♦ **Застой крови.** Застой *ци* в меридиане может также привести к застою крови в этой области тела. Этот застой проявляется в виде острой боли, которую можно заметить только тогда, когда ваше осознание проходит через эту часть меридиана.

Это основные дисбалансы, проявляющиеся в меридианах. Во многих случаях вы не сможете различить определенные типы дисбалансов. На начальных этапах практики некоторые из них вызывают довольно схожие

ощущения. Не беспокойтесь. Часто меридианы можно просто прочистить (о чем еще будет сказано), и вы избавитесь от большей части дисбалансов по всей их длине. Со временем вы легко сможете видеть разницу между этими дисбалансами.

Различные качества энергетических дисбалансов показаны на рисунке 6.4.

Изучение Тройного Обогревателя

Важно не только исследовать меридиан по всей длине на предмет дисбалансов, но и оценить качество *ци* в трех энергетических камерах Тройного Обогревателя. Эти три области энергетического тела связаны с работой трех Даньтяней и крайне важны для распределения *цзин*, *ци*, *шэнь* и телесных жидкостей по организму. Если в одной из трех камер Тройного Обогревателя возникают проблемы, обычно это приводит к дисбалансам в близлежащих органах и тканях.

Для оценки здоровья Тройного Обогревателя нам нужно установить связь с *ци* в этой области, чтобы наше осознание могло увидеть степень равновесия в ней. При работе с Тройным Обогревателем мы двигаемся снизу вверх. На рисунке 6.5 показаны три энергетические «камеры» Тройного Обогревателя.

Обратите внимание, что такое деление Тройного Обогревателя принято в даосской традиции, основывающейся на внутренних практиках, но не в теории современной китайской медицины*.

Встаньте в позу *чжань-чжуан*, которую вы использовали в предыдущем упражнении, устанавливая связь с отдельными меридианами. Теперь направьте свое осо-

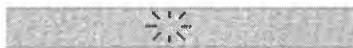
* В последней считается, что все три отдела Т. О. находятся в туловище: верхний расположен выше диафрагмы, включает сердце и легкие; средний расположен ниже диафрагмы и выше пупка, включает селезенку и желудок; нижний расположен ниже пупка, включает почки, тонкий и толстый кишечник, мочевой пузырь.

Горячий Ветер,
Холодный Ветер



Подвижный дисбаланс, который часто сопровождается ощущением тепла или холода

Холод



Тупая боль, локализованная на участке меридиана. Часто расположена в области суставов. Ощущение холода

Влажность



Ощущение припухлости на участке меридиана. Часто сопровождается ощущением тяжести или давления

Сухость



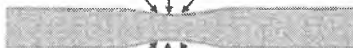
Ощущение, что ци в этом месте стала грубой и клейкой

Жар



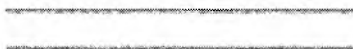
Ощущение тепла или жжения. В экстремальных случаях может показаться, что на этом участке меридиана горит огонь

Застой ци



Ощущение давления в меридиане, словно вы надавливаете на уши

Недостаток ци



Ощущение пустоты по длине меридиана. Обычно не имеет локализации

Избыток ци



Ощущение переполненности энергией и пульсирования по меридиану

Флегма



Частицы флегмы в меридиане ощущаются как четко выраженные закупорки

Рисунок 6.4. Энергетические дисбалансы

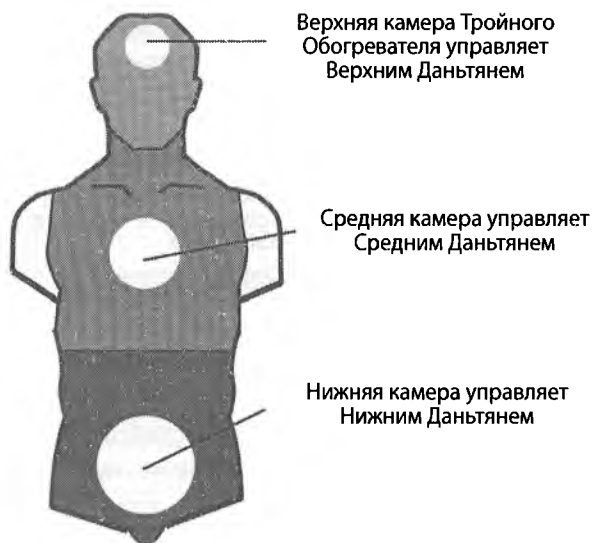


Рисунок 6.5. Тройной Обогреватель

знание в нижнюю камеру Тройного Обогревателя. Не старайтесь сосредоточиться на конкретной точке или меридиане, но распространите осознание так, чтобы оно заполняло целую область, как показано на рисунке 6.5. Пусть возникшее ощущение поможет вам получить представление о природе *ци* в этой области энергетической системы. Теперь повторите этот процесс для средней и верхней энергетических камер Тройного Обогревателя.

Очень сложно оценить здоровье трех камер Тройного Обогревателя по отдельности. Их нужно сравнить друг с другом, чтобы понять, какие ощущения они вызывают. Дело в том, что по своей природе три камеры тесно связаны друг с другом. Между ними существуют отношения равновесия, перетекания и выравнивания. Дисбалансы в Тройном Обогревателе проявляются в виде неравномерного распределения энергии по трем камерам. Обычно одна из трех камер отличается от двух

других. Как правило, энергия в ней избыточна или недостаточна. На ранних стадиях нарушенное равновесие в Тройном Обогревателе проявляется так, как описано ниже, но со временем оно начинает отражаться на органах в этой области тела.

Избыток энергии в одной из трех камер вызывает ощущение вздутия *ци* в этой области. Обратите внимание, что ощущение вздутия проявляется в энергетическом, а не физическом теле, хотя физическое тело также может распухнуть. Вам может показаться, что энергия в этой области отталкивает ваше осознание. Она также представляется довольно тяжелой.

Недостаток энергии в одной из трех камер вызывает ощущение пустоты в этой области тела. Это странное, но довольно отчетливое ощущение. Словно во всей области энергетического тела образовалось пустое пространство. Обычно это чувство возникает в районе средней камеры, если человек получил эмоциональную травму того или иного рода.

Как уже сказано, легче всего почувствовать эти различия, сравнивая три камеры. Так вы сможете ощутить относительный поток *ци* по всей длине меридиана Тройного Обогревателя. Исследование Тройного Обогревателя также поможет вам понять, почему тот или иной орган ослаблен. Например, у вас может быть склонность к ослаблению энергии в Легких и Сердце. При изучении энергии Тройного Обогревателя вы замечаете, что в средней камере Тройного Обогревателя существует недостаток энергии. Ее восполнение может зависеть от работы не только с энергией Легких и Сердца, но и со средней энергетической камерой Тройного Обогревателя.

Изучение внешних проявлений

Ранее мы рассматривали теорию энергетической системы, в частности меридианов. Мы говорили о том,

как установить связь с энергетическим телом и найти дисбалансы. С практикой мы познаём природу нарушений равновесия в своем теле, но есть и еще один метод оценки энергетического здоровья. Этот метод основан на наблюдении за внешними признаками. Внешние признаки дисбаланса — это физические симптомы, аналогичные тем, на которые полагаются западные врачи при постановке диагноза. Например, кашель — явный признак дисбаланса в легких. Хотя этот пример довольно очевиден, некоторые признаки не так легко связать с теми или иными органами при первом изучении. Развивая понимание природы органов в даосской теории, вы сможете увидеть, почему эти признаки указывают на различные дисбалансы.

В следующей главе мы рассмотрим различные функции органов *цзан* (Инь) и *фу* (Ян). Эти функции тесно связаны с физическим миром, так как *ци* превращается в *цзин* и образует материю. Осознав природу энергетических функций органов *цзан-фу*, вы сможете понять внешние признаки дисбалансов, о которых мы поговорим в главе 8. Вся эта информация поможет вам разобраться в природе своих дисбалансов и разработать стратегию их устранения.

Земные плоды

В этой главе мы поговорим об иньских и янских органах тела, а также о «дополнительных органах» *фу*. Такое понимание физиологии согласно даосской традиции фундаментально важно для любого последователя внутренних искусств. Если вы еще не знакомы с концепцией человеческого тела в даосизме, то внимательно изучите эту главу, прежде чем перейти к упражнениям, описываемым в книге.

Даосский взгляд на человеческое тело и его органы значительно отличается от западных научных теорий. В современной медицине четко определены физические функции каждого органа тела. Эти функции можно легко наблюдать и измерять на физическом плане. Даосская теория очень отличается от медицинской. Как и во всем остальном во Вселенной, в органах человеческого тела даосы выделяют три основные категории действительности: духовные свойства, энергетические функции и физическое проявление. Если смотреть на органы с этой точки зрения, они приобретают совсем иное значение, чем их аналоги в западной медицине.

Духовные свойства органов

Каждый орган тела связан с человеческим сознанием и духовностью. Фундамент физического мира находится на плане чистого сознания. Это относится и к органам тела. Дисбалансы в любом органе оказывают влияние на ум, и наоборот. Основные органы даже вмещают различные аспекты человеческого духа, и пони-

мание этой концепции позволяет увидеть неразрывную связь между умом и телом. Духовные аспекты органов управляются духом-шэнь.

Отступление 4. Неопределенное заболевание

Даосские представления о болезни сильно отличаются от современной западной концепции, с которой многие из нас выросли. Доктора современной западной медицины работают над изучением различных симптомов, проводя многочисленные анализы, а затем ставят окончательный диагноз. Так заболевание или состояние здоровья определяется на основе его природы и, по сути, его сходства со случаями, описанными в прошлом.

Даосские представления о заболеваниях значительно отличаются. Четкого диагноза не существует. Даосская медицина основана на стремлении познать природу происходящего в среде тела в определенное время. В каком органе сейчас нарушено энергетическое равновесие? Где в системе *цзин-ло** существует закупорка и как тело реагирует на внешний мир? Диагноз, выраженный в терминах энергетического дисбаланса, может изменяться со временем. Болезнь, которую мы называем, например, астмой, на самом деле может быть связана с недостатком *ци* Легких, ослаблением энергии Почек или нарушением равновесия энергии Селезенки, а также с эмоциональными потрясениями или проникновением в тело энергий окружающей среды. Со временем эти условия меняются, поскольку, согласно даосским представлениям, ничто не постоянно.

Ключевое различие между этими двумя подходами в том, что в даосизме ничто не имеет конкретного определения. Современная медицина стремится определить и классифицировать заболевания, даосский же подход

* То есть меридианов (*цзин* 經) и их ответвлений-коллатералей (*ло* 絡).

связан с пониманием природы энергетического тела в настоящий момент. Почему? Ответ прост. Как только что-либо определено, изменить это будет гораздо сложнее. Даосский подход позволяет работать с изменчивой энергией, внося эффективные изменения в ситуацию. Отсутствие определенности имеет ключевое значение при попытке улучшить здоровье с помощью даосских медицинских практик. К несчастью, многие специалисты по современной китайской медицине не понимают этого и практикуют метод конкретного определения болезни. Так, мастера акупунктуры стараются вылечить астму, когда на самом деле они должны придерживаться древнего способа понимания болезни.

Означает ли это, что вы должны игнорировать «западный» диагноз? Вовсе нет. Западная медицина спасла огромное множество жизней и продвинулась очень далеко. Я просто хочу сказать, что, если вы хотите использовать методы, описанные в этой книге, вам следует забыть о *диагнозе*. Если у вас астма и вы полагаетесь на западные ингаляторы, разумеется, вы не должны отказаться от них. Но приступая к практике активации точек, описанной в этой книге, вам следует на время отодвинуть диагноз на второй план. Забудьте о четком определении, которое сложно изменить. Просто постарайтесь понять природу энергии в своем теле, как описано в этой книге, а затем изменить эту энергию. Если энергия подвижна и не ограничена, изменить ее гораздо легче.

Энергетические функции человеческого тела

Когда частота духовной энергии понижается, она входит на энергетический план — план *ци*. В этом диапазоне частот находятся энергетические функции органов человеческого тела. И здесь растянулась система меридианов, связывающая наше сознание с физическим

телом, — посредник, позволяющий возникать жизни между Небом и Землей. Каждая из этих энергетических функций — отражение движения, происходящего в духовном аспекте каждого органа, и эти функции обычно труднее всего понять при сравнении современной физиологии с даосскими учениями.

Физические проявления

Когда *ци* начинает конденсироваться на следующем плане существования, возникает физическая форма. Появляются физические органы. Физические органы — скорее листья дерева, чем его корни, и они обязаны своим существованием энергетическому телу, а также чистому сознанию. Здесь, на физическом плане, полностью сосредоточена современная западная медицина при изучении органов тела, даосы же придавали ему меньше всего значения. Согласно даосским представлениям, большинство заболеваний физического тела уходят корнями через энергетические дисбалансы к дисбалансам ума.

Цзан и фу

Органы тела делятся на две главные категории — иньские (*цзан*) и янские (*фу*). Иньские органы (*цзан*) считаются плотными, управляющими и более важными по своим функциям: они тесно связаны с процессами производства, хранения и регуляции различных субстанций тела. Янские органы (*фу*) считаются полыми. Их основная задача — получение субстанций, их распределение и выведение из тела. Каждый иньский орган связан с одним янским. Они работают в паре, поддерживая друг друга на многих уровнях. Пары иньских и янских органов показаны в таблице 7.1.

Таблица 7.1. Органы цзан и фу

Иньские органы (цзан)	Янские органы (фу)
Сердце	Тонкий Кишечник
Селезенка	Желудок
Легкие	Толстый Кишечник
Почки	Мочевой Пузырь
Печень	Желчный Пузырь
Перикард	Тройной Обогреватель

Изучение нэйгун, цигун, да и любого другого внутреннего искусства, включая медитацию, — это интегральный метод исследования нашей внутренней вселенной. Даосские практики основаны на изучении процессов, происходящих на каждом из трех уровней: духовном, энергетическом и физическом. Нам полезно понимать функции и отношения органов Инь и Ян в теле. Помните, что все во Вселенной отражается на многих уровнях. То, что происходит в нас, происходит также в макрокосме внешней среды, в которой мы живем. Глубокое понимание нашей собственной внутренней вселенной поможет нам разобраться в движениях энергии во внешней среде. Это один из главных принципов даосизма.

При прочтении оставшейся части книги важно помнить о тройственной природе функций органов в даосизме. В этой главе мы подробно обсудим каждый орган в его древнем понимании. Помните, что слово «Сердце», например, означает Сердце на духовном, энергетическом и физическом уровнях, а не просто физический орган. Если вы сможете настроить свой ум так, чтобы он всегда воспринимал органы подобным образом, вам будет легче понимать даосские концепции.

Иньские органы (цзан)

Сердце

Сердце возникло из чистого сознания, или энергии, Огня. Духовный луч Огня — это всеобъемлющая энергия расширения и тепла. Это аспект сознания, называемый духом (*шэнь* 神). Кроме того, Сердце управляет движением по телу крови, питающей остальные органы и ткани.

Духовные свойства

Наш дух-*шэнь* связывает нас с божественным. Это сила просветления, интуиции и понимания. Как аспект сознания, *шэнь* обладает наиболее высокой частотой вибрации и является самым тонким проявлением энергии, проходящей по нам. *Шэнь* служит связующим звеном между нами, с одной стороны, и божественными силами Неба и Дао — с другой, если мы умеем поддерживать нашу врожденную мудрость и взаимодействовать с ней. Духовная функция Сердца — вмещать *шэнь*.

Интересно отметить, что китайский иероглиф для обозначения Сердца* изображает не сам орган, а скорее пустое пространство внутри него. Это глубинная истина Сердца — для поддержания здоровья оно должно оставаться пустым. Наш дух обитает в пустом пространстве в центре нашего сознания. Там он выполняет свою функцию связующего звена между нами и Небом, но если в результате дисбаланса пустота заполняется, дух выходит из равновесия и связь обрывается. Что может заполнить пустое пространство и помешать духу? Наши эмоции. Эмоции — это энергетические помехи ума, препятствующие связи человека со своим духом. Любые сильные эмоциональные расстройства оказывают негативное влияние на Сердце. Поэтому в даосизме всегда уделяется особое внимание умиротворению

* *Синь* 心.

эмоций и установлению связи с пустотой. Этот процесс называется «успокоением Сердца».

Энергетические функции

Достигая энергетического плана, духовный луч Огня порождает Огненную *ци*. Огненная *ци* циркулирует по телу через меридианы, связанные со стихией Огня, в том числе через меридиан Сердца. Эта энергия также управляет различными энергетическими функциями, связанными с Сердцем. Впрочем, на этом этапе не возникает никаких физических проявлений. Это план *ци* и ее функции, план информации, а не материи и формы.

Янская функция Сердца — продвижение крови по телу. Кровь — одна из жизненных субстанций человеческого тела. Функции крови показаны на рисунке 7.1.

Сознание — это корень всего творения, а физический уровень — это якорь энергии и сознания. Каждый план существует благодаря другим. По даосским представлениям, кровь — это физический якорь и средство для переноса *ин-ци* и *шэнь*.

Ин-ци — это форма энергии, проходящая по телу и поддерживающая его работу. Это информация, оживляющая все энергетическое тело. Если бы не *ин-ци*, работа всего энергетического тела остановилась бы, что приве-

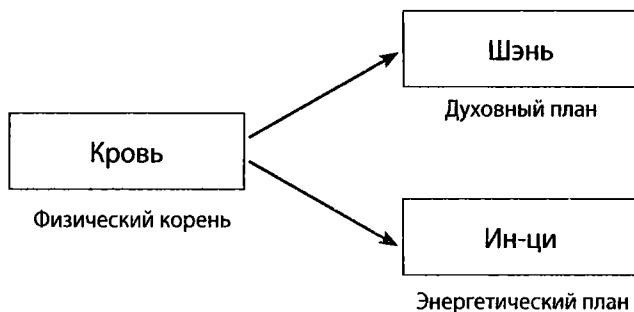


Рисунок 7.1. Функции крови

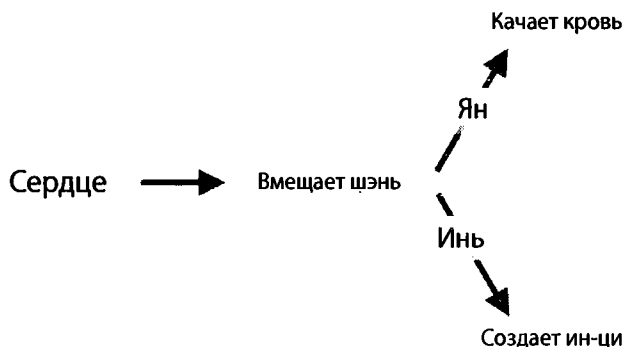


Рисунок 7.2. Функции Сердца

ло бы к смерти физического тела. *Ин-ци* перемещается вместе с кровью, приводимой в движение Сердцем.

Как мы уже знаем, *шэнь* обитает в пустом пространстве в центре Сердца. Оттуда она перемещается по телу через кровь. Благодаря этому человеческое сознание общается с остальным телом, поэтому состояние нашего *шэнь* оказывает непосредственное влияние на здоровье наших органов на физическом уровне.

Иньская функция Сердца — помощь в производстве *ин-ци*. Оно помещает эту энергию в кровь вместе с *шэнь*, а затем распространяет по всему телу.

Физические проявления

Энергия Огня, достигая физического плана, порождает физическое сердце, как его понимает западная наука. Эта энергия также проявляется в языке и цвете лица.

Различные функции Сердца показаны на рисунке 7.2.

Селезенка

Разделяющая энергия духовного луча Земли дает нам интеллект и способность к сосредоточению ума.

Этот аспект нашего сознания китайцы называют осознанием-и (意). Он также управляет способностью тела преобразовывать и переносить различные субстанции благодаря движениям Селезенки.

Духовные свойства

Наше осознание-и — это способность ума сосредоточиваться на задаче. По даосским представлениям, и прислушивается к урокам духа-шэнь, который, в свою очередь, общается с Небом и Дао. Таким образом мы превращаем божественное вдохновение в направленные намерения и действия. В этом заключается преобразовательная сила духа, определяющая различные функции Селезенки.

Согласно даосской теории, мы, по сути, являемся духовными существами, действующими в соответствии с посланиями, которые передает нам шэнь. Это означает «следовать наказам Дао» и всегда считалось идеальным путем в даосизме. Если и не способно передавать эту информацию, в энергии Земли происходят дисбалансы, что приводит к тревоге и чрезмерному беспокойству о тривиальных проблемах. Селезенка — физическое проявление этого аспекта нашего сознания. Ее очень легко повредить неправильным режимом питания. Это означает, что нездоровое питание нарушает равновесие и, приводя к неспособности сосредоточиться и взаимодействовать с шэнь.

Энергетические функции

Энергетическая янская функция Селезенки — поддержка остальных органов тела. Энергия каждого из пяти стихий перемещается особым способом. Энергия Земли, управляющая Селезенкой, разделяется, прежде чем превратиться в следующую энергию. Это энергия разделения и преобразования. Проявление разделительного свойства энергии Земли в Селезенке опре-

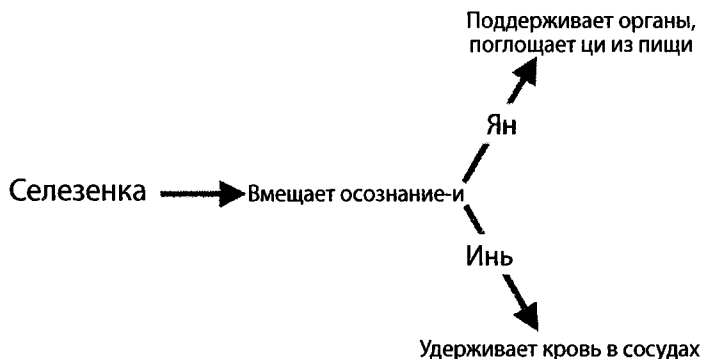


Рисунок 7.3. Функции Селезенки

деляет ее способность посылать здоровую энергию и жидкости вверх по телу для дальнейшей переработки, а «мутные» жидкости — вниз, в толстый кишечник, для переработки и разделения. Это направленная вверх энергия, удерживающая все на своих местах. Если эта функция Селезенки нарушена, органы имеют склонность к выпадению (пролапсу).

Янский аспект Селезенки также управляет способностью впитывать *ци* из пищи и питья и преобразовывать ее в энергию, которую может использовать тело. Энергия, полученная из пищи, составляет основной компонент крови и *ци*. Поэтому Селезенку часто называют источником приобретенной энергии.

Энергетическая иньская функция Селезенки заключается в удержании крови в кровеносных сосудах. Если иньский аспект ослаблен, кровь может выходить за пределы сосудов, в результате у человека легко появляются синяки. В крайних случаях это может привести к внутреннему кровотечению.

Физические проявления

Физическое проявление энергии Земли — это селезенка в том виде, в котором она понимается в запад-

ных биологических науках. Она также проявляется как мышцы тела и губы.

Функции Селезенки показаны на рисунке 7.3.

Легкие

Духовный луч Металла обладает мягкой направленной силой сжатия. Он порождает более физический аспект нашей души: *по*. Он также управляет нашей способностью дышать и впитывать Небесную *ци*, а также распространять жидкости по телу с помощью Легких.

Духовные свойства

По даосским представлениям, душа обладает двумя аспектами. Иньский аспект — это наша душа *по* (魄), связывающая нас с физическим миром. Это энергия чувственного осознания и физических ощущений. Без *по* у нас не было бы связи с миром, в котором мы живем, и способности получать ощущения от происходящего с нами — как чувственные, так и эмоциональные. Дисбаланс в этом аспекте может привести к потере физической или эмоциональной чувствительности. На эмоциональном уровне Легкие связаны с печалью, которая обычно считается эмоцией, вызываемой внешними факторами. Это проявление воздействия мира на *по*. В зависимости от своего состояния, *по* может вызвать в человеке печаль или бесчувственность в качестве реакции на сложные жизненные ситуации. Не случайно Легкие также связаны с кожей, с помощью которой мы воспринимаем физические ощущения через нервную систему, также связанную с *по*.

Считается, что вдох и выдох — это отражение движений *по*. Стресс, печаль и проблемы выводят из состояния равновесия нашу *по*, которая является чувствительным элементом нашего сознания. Это, в свою очередь, вызывает проблемы с дыханием, что оказывает влияние на здоровье остального тела. В древних

даосских текстах *по* была персонифицирована и представлялась как один или, иногда, семь хрупких и эмоциональных призраков. Они остро осознавали свою смертность, что заставляло их погружаться в печаль, отражая эмоцию Легких. Через дыхательные упражнения древние даосы стремились успокоить эмоциональную *по*, обитающую в Легких, чтобы она не вызывала дисбалансов, влияющих, в свою очередь, на *шэнь*.

Дисбалансы души-*по* также связаны с вредными привычками. Чрезмерно доминантная *по* стремится к физической стимуляции в форме вредных привычек. Какую бы привязанность она ни вызывала — к наркотикам, сексу, азартным играм, — с *по* необходимо работать, чтобы идти вперед и избавиться от вредных привычек. Интересно отметить, что *по* считается ответственной за рациональные действия и понимание того, каким должно быть здоровое поведение ума и тела. Ослабление *по* часто приводит к саморазрушительному поведению.

Энергетические функции

Янская функция Легких — притягивать Небесную *ци* через дыхание. Эта энергия проходит по телу, питая органы, успокаивая ум и уравнивая энергию планеты, поступающую в тело через точку *юнцюань*. В теле эта энергия благодаря Селезенке сливается с энергией, полученной из пищи. Комбинация этих двух типов энергии порождает различные формы приобретенной *ци*. Эта энергия также управляет здоровьем двух основных Небесных органов — Сердца и Легких.

Легкие способствуют выведению патогенных факторов из тела. На выдохе застойная энергия удаляется из тела вместе с углекислым газом через движение физических легких. Ослабление Легких оказывает влияние на нашу способность выводить эти патогенные факторы, что приводит к развитию внутреннего заболевания.

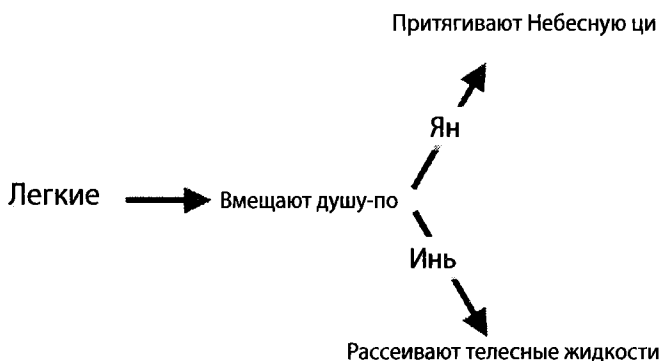


Рисунок 7.4. Функции Легких

Иньская функция Легких — управлять распространением телесных жидкостей. Легкие можно сравнить с конденсатором перегонного куба, в котором телесные жидкости охлаждаются и конденсируются. Затем эти жидкости снова перераспределяются по телу, охлаждая и смазывая органы и ткани. Эти жидкости поддерживают влажность всех органов тела, в том числе Легких, и в случае нарушения этой функции тело высыхает. Вместе с этими жидкостями переносится пот. Если Легкие не функционируют должным образом, происходит расстройство потоотделения.

Физические проявления

Физическое проявление энергии Металла — Легкие. Эта энергия также проявляется на коже, волосах на теле и в носу. Различные функции Легких показаны на рисунке 7.4.

Почки

Ниспадающий духовный луч Воды проявляется как таинственный аспект нашего сознания, который мы называем силой воли (*чжи*). Он также управляет движущими энергиями жизни и тела через работу Почек.

Духовные свойства

Считается, что в Почках обитает *чжи* (志). Это слово часто переводят как «сила воли», но, как это обычно бывает в даосизме, у понятия *чжи* есть еще один аспект. На индивидуальном уровне *чжи* дает нам движущую силу для совершения действий. Она подталкивает нас вперед по жизни, придавая твердости и решимости перед лицом трудностей. При идеальном и сбалансированном состоянии сознания наш *шэнь* служит связующим звеном с энергией Неба над нами, наше *и* преобразует эти послания в осознание, а наша *чжи* подталкивает нас к выполнению действий. Кроме того, существует *чжи* самого Дао, или Неба. Ближайший аналог этого понятия — «судьба», хотя это не совсем точно.

Чтобы понять эту концепцию, сначала мы должны разобраться, что такое *мин* (命). Так даосы называют наш предопределенный путь от жизни к смерти. Физическая смерть неизбежна для каждого, но путь к этой точке зависит от того, как мы живем. Человек, имеющий здоровую связь с *мин*, спокойно пройдет от точки А до точки Б, от рождения до смерти, добиваясь различных жизненных целей и развиваясь на духовном уровне. Он будет наслаждаться долголетием и крепким здоровьем. Это совершенный путь Дао. Согласно даосским учениям, такая возможность есть у каждого благодаря *чжи* (воле) Неба. Однако наши действия определяют, осознаем мы *чжи* Неба или нет. Люди, не осознающие ее, идут по каменистому пути, а их жизнь, скорее всего, преждевременно будет оборвана болезнью или катастрофой.

Интересно отметить, что концепция *чжи* Неба, Небесной воли, близка к идее *кармы*, с которой знакомы многие люди, но с некоторыми отличиями. Даосская концепция основана скорее не на принципе причины и следствия, при котором человек влияет только на собственную жизнь, а на представлении о том, что наши действия влияют на всех людей вокруг нас, так как все взаимосвязано. Хотя все люди подчиняются воле Неба, мы также, к несчастью, подвергаемся влиянию со стороны друг друга. Человек может идти по идеальному пути, но, как ни грустно, может страдать от негативных действий окружающих. Это может произойти не только в микрокосме жизни человека, но и в макрокосме мировых событий. Например, в Африке люди массово страдают от голода. По даосским представлениям, это может быть вызвано действиями людей в Западном мире. Все взаимосвязано. Серьезное нарушение равновесия в одной части мира воздействует на другую.

Энергетические функции

Наша воля-*чжи*, воля-*чжи* Неба и наша судьба-*мин* тесно связаны с янской энергетической функцией Почек — Огнем *мин*.

Огонь *мин* — это энергетическое хранилище информации, управляющее огромным количеством функций энергетической системы человека. Как огонь, он порождает расширяющееся и согревающее движение, исходящее из области почек к остальному телу. На управляющем меридиане есть акупунктурная точка, называемая *минмэнь* («врата к *мин*», GV-4), которая позволяет нам воздействовать на Огонь *мин*.

Огонь *мин* — это катализатор для преобразования всей приобретенной энергии тела из нашей «изначальной сущности» — *цзин* (精). Сущность-*цзин* — это программа тела, источник физического существования. Из всех «трех сокровищ» человека — *цзин*, *ци* и *шэнь* — у нее самая низкая частота вибрации. *Цзин* движется

вниз из области почек, преобразуясь главным образом в половые жидкости, хотя она также участвует в производстве *вэй-ци* — «защитной энергии», управляющей нашей способностью бороться с болезнями, вызванными внешним источником. Хотя какое-то количество *цзин* направляется на производство *вэй-ци*, она также устремляется в Нижний Даньтянь, где преобразуется в *ци*, которая затем разносится по всему телу с энергиями, которые мы вдыхаем и получаем из пищи. Для этого процесса нам необходима движущая сила, и роль такой силы выполняет Огонь *мин*. Как искра, зажигающая систему газового отопления, Огонь *мин* способствует превращению субстанций. Это, в свою очередь, способствует получению телом всего необходимого для эффективной работы.

Заключительная задача Огня *мин* — согревание органов тела, которые не любят холода, особенно Селезенки и Желудка, а также нижней части Тройного Обогревателя и Мочевого Пузыря. Если Огонь *мин* горит недостаточно сильно, эти органы не получают необходимого тепла и не смогут должным образом функционировать.

Функции Огня *мин* показаны на рисунке 7.5.

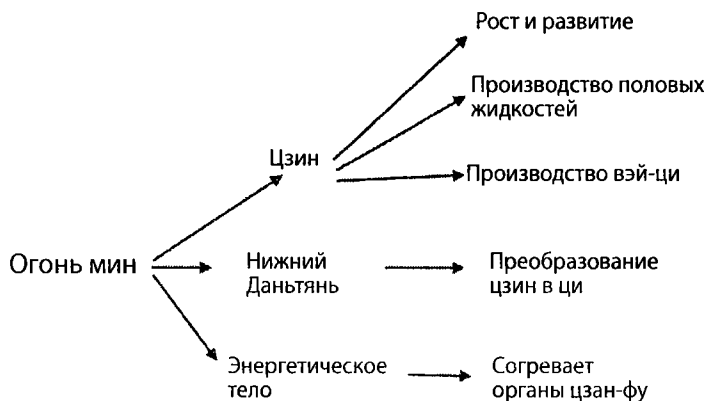


Рисунок 7.5. Функции Огня *мин*

Энергетическая иньская функция Почек зависит от возраста. У детей она управляет ростом и физическим развитием. *Цзин* расходуется по мере роста и взросления ребенка. У взрослых этот процесс меняется, и энергетическая иньская функция Почек связана с сексуальностью и воспроизводством. Превращение *цзин* в половые жидкости происходит постоянно, и поэтому избыток секса опустошает иньский аспект Почек.

Почки также обладают двумя важными функциями, которые не разделены на Инь и Ян. В этом их уникальность. Во-первых, Почки укрепляют энергию Легких, то есть помогают Легким получать Небесную *ци*. Если поддержка ослабевает, это негативным образом сказывается на Легких. Во-вторых, они управляют здоровьем Костей и Мозга. По сути, это функция не Почек, а *цзин*, но, поскольку *цзин* управляется Почками, эту функцию обычно приписывают им.

Физические проявления

При достижении частоты физического плана энергия Воды воплощается в почках, в том виде, в котором они понимаются в западных биологических науках. Она также оказывает влияние на состояние ушей и волос на голове. Различные функции Почек показаны на рисунке 7.6.

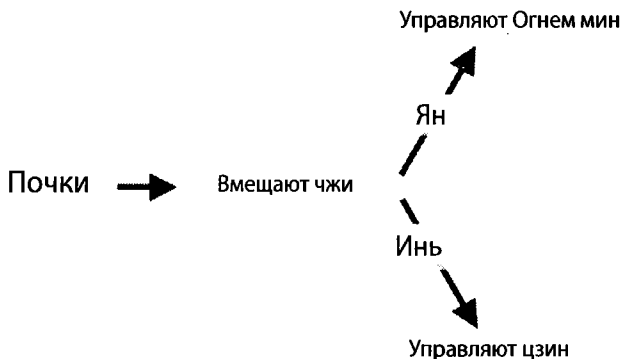


Рисунок 7.6. Функции Почек

Печень

Духовный луч Деревя перемещается быстро и направленно. В человеческом сознании он проявляется в виде янского аспекта нашей души — *хунь*. Конденсируясь на энергетическом, а затем и на физическом плане, он управляет движением *ци* и объемом крови с помощью Печени.

Духовные свойства

Янский, или эфирный, аспект нашей души называется *хунь* (魂). Эта сторона сознания отвечает за воображение, мечты и планирование. В даосизме считается, что ночью душа-*хунь* обитает в Печени, где она связана с кровью Печени, а днем выглядывает через глаза. Ясно, что ее свойства аналогичны свойствам *шэнь*, которая также связана с кровью (хотя не с кровью Печени конкретно) и глазами. Связь между *шэнь* и *хунь* основана на том, что они отличаются более эфирной природой по сравнению с остальными аспектами сознания. Считается, что *шэнь* и *хунь* похожи на облака, которые свободно плывут по уму и связаны с планом Неба и Дао, а *по* и *чжи* имеют более плотную и осязаемую связь с планом *цзин* и материи. Между этими двумя полюсами находится *и* — земной аспект мышления, осознания и сосредоточения, который служит точкой опоры для остальных аспектов сознания. Это баланс между Инь и Ян.

Хунь принимает послания от света *шэнь* и преобразует их в осязаемые планы. Эти планы взвешиваются и подвергаются воздействию наших мечтаний и стремлений. На этом этапе *и* изучает планы, составленные *хунь*, и преобразует их в мысли и действия, которые воплощаются посредством движущей силы *чжи*. В этом процессе *по* отвечает за рациональную и чувственную ответную реакцию.

Взаимодействие всех этих пяти духовных аспектов человеческого сознания (Пяти Духов) показано на рисунке 7.7.

Душа-хунь — это блуждающий аспект сознания. Она перемещается свободно, вызывая сновидения по ночам. Любые серьезные дисбалансы хунь сразу же проявляются во снах. Поскольку хунь тесно связана с шэнь и взаимодействует с ней, в даосской практике принято изучать сны человека в поисках посланий, полученных напрямую от Неба. Язык хунь скорее символичен, чем буквален, поэтому анализ сновидений стал большой частью даосской традиции. Пророческие сны и тому подобное — это результат установления прочной связи со здоровой и сбалансированной хунь.



Рисунок 7.7: Взаимодействие Пяти Духов

Хунь отвечает за планирование. Взвешивание вариантов и последствий — это задача хунь, наряду с поиском жизненного пути, который позволит воплотить мечтания и стремления человека. Чжи управляет волей Неба, а шэнь передает послания Неба, в то время как хунь отвечает за индивидуальные стремления человека.

Энергетические функции

Янская функция Печени — управлять плавным потоком *ци* по телу. *Ци* в различных частях тела двигается в различных направлениях. Информационное скоростное шоссе энергетического тела разносит частоты вибрации по всем меридианам и их ветвям, связывающим сознание с физическим телом. Роль Печени — обеспечить плавный поток этой информации в верном направлении. Ослабление энергии или Ян-функции Печени приведет к блокированию и застою *ци* или ее движению в неправильном направлении, что негативно повлияет на работу всего тела. Здоровое направление *ци*, регулируемое Печенью, должно быть таким: *ци* Легких, Желудка и обоих Кишечников течет вниз, а *ци* Селезенки — вверх. На направление потока *ци* других органов Печень такого сильного влияния не оказывает.

В случае застоя *ци*, вызванного сбоем в работе Печени, возникает эмоциональная фрустрация. Хунь чувствует себя, как в ловушке, и индивидуальные мечтания и стремления подавляются. Человек ощущает себя скованным по рукам и ногам, при этом часто возникает ощущение бессилия. В результате накапливается эмоциональное напряжение, которое в конце концов проявляется в виде вспышек гнева. Так хунь избавляется от напряжения. Если злость не выпустить наружу, избыток *ци* Печени начнет оказывать пагубное влияние на остальные внутренние органы и системы тела.

Иньская функция Печени — запасать кровь. Согласно даосским представлениям, кровь (или, что еще важнее, *ин-ци*) накапливается в Печени до тех пор, пока

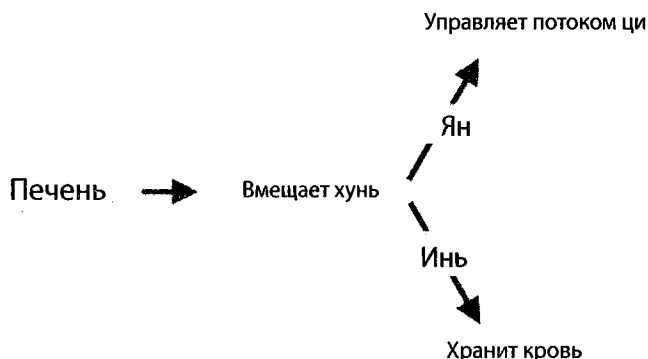


Рисунок 7.8. Функции Печени

в ней не возникнет потребность. Во время физических упражнений к мышцам и связкам поступает больше крови, которая подпитывает их, а во время отдыха и сна большое количество крови возвращается в Печень, пока она снова не понадобится. Если иньская функция Печени не выполняется должным образом, возникают проблемы.

Печень также отвечает за здоровье связок и сухожилий тела.

Физические проявления

Энергия Древа при достижении физического плана воплощается в физическую печень. Эта энергия также проявляется в ногтях на пальцах рук и ног.

Различные функции Печени показаны на рисунке 7.8.

Перикард

Духовный луч Огня разделяется на два иньских органа. Первый — это Сердце, а второй — Перикард, хотя более точное название этого органа — «обертка сердца»*.

Свет Огня тесно связан с Небом (через *шэнь*) и пространством в центре Сердца. Эта энергия сильно зависит от эмоций и взаимодействия с другими людьми. Нездоровые эмоциональные переживания вскоре привели бы к повреждению энергии Огня в теле, а затем и Сердца, если бы оно не было защищено Перикардом. Духовная роль «обертки сердца» — защищать Сердце от повреждений. Перикард принимает на себя негативную информацию, которую человек часто получает от других, и защищает хрупкую систему Сердца. Если энергии Перикарда недостаточно, то Сердце и *шэнь* более подвержены негативному влиянию эмоций.

Духовная энергия Перикарда помогает управлять силой поля эмоциональной информации, которое окружает наше физическое тело на расстоянии приблизительно 30 сантиметров. Это первая линия защиты от эмоциональных нападков со стороны других. От здоровья энергии Огня, *шэнь* и *ци*, а также Перикарда зависит эффективность этого защитного слоя.

Янские органы (фу)

Янским органам в даосских учениях придается меньшее значение, чем иньским. Это связано с тем, что их ролью в основном считается поддержка иньских органов, теснее связанных с пятью духовными аспектами сознания. Поэтому янские органы описаны в этой книге не так подробно. Заметьте, однако, что они образуются

* Кит. *синь-бао* 心包; греч. *перикардион* означает «вокруг сердца», то есть, в сущности, то же самое.

так же, как иньские: духовная энергия пяти лучей спускается на энергетический план, а затем проявляется в виде органа на физическом плане.

Тонкий Кишечник

Тонкий Кишечник отделяет чистое от нечистого. На физическом уровне это проявляется в его функции разделения пищи, получаемой от Желудка, на чистую и нечистую. Чистые и полезные элементы пищи распределяются по всему телу, а нечистоты отправляются в Мочевой Пузырь и Толстый Кишечник для выведения из тела.

На духовном уровне Тонкий Кишечник управляет нашей способностью различать чистые и нечистые мысли и поступки. Это аспект сознания, позволяющий нам решать, что правильно и здорово, а что плохо и аморально. Нарушения равновесия в этой области могут привести к негативному поведению и недостатку совести. В крайних случаях они могут выражаться в физически, вербально или сексуально оскорбительном поведении.

Желудок

Основная роль Желудка — разложение пищевой материи. Он тесно сотрудничает со своим парным органом, Селезенкой. Желудок принимает пищу и подготавливает ее для Селезенки, которая поглощает полезную энергию. По завершении этого процесса пища передается в Тонкий Кишечник, который разделяет ее на чистые и нечистые компоненты.

На духовном уровне Желудок также помогает переваривать идеи. Сильная энергия Желудка дает нам возможность мысленно усваивать идеи и опыт и перерабатывать их в нечто полезное. Ослабление энергии Желудка приводит к тому, что человеку трудно воспринимать новые концепции и учиться на собственном опыте.

Толстый Кишечник

Роль Толстого Кишечника на физическом уровне совпадает с представлениями западной биологической науки. Он принимает материю, не имеющую питательной пользы для организма, и выводит ее в виде фекалий. На духовном уровне Толстый Кишечник также управляет нашей способностью мысленно избавляться от проблем.

Здоровье Толстого Кишечника определяет нашу способность «отпускать» сложные ситуации и жить дальше без навязчивых мыслей о них. Как физический орган Толстого Кишечника может быть забит физической материей, так и наш ум может засориться событиями из прошлого. Если Толстый Кишечник недостаточно силен, чтобы избавиться от мыслей о неприятных прошлых ситуациях или от обид на других людей, тогда его парный иньский орган, Легкие, будет выражать это прошлое в виде печали.

Мочевой Пузырь

Мочевой Пузырь отвечает за выведение жидких отходов из тела с помощью мочеиспускания. В этой роли его поддерживает янская энергия Почек, которая согревает Мочевой Пузырь и помогает ему удерживать мочу. Если Ян-аспект Почек слаб, это часто приводит к ослаблению Мочевого Пузыря, а в конце концов — к недержанию мочи.

Духовная функция Мочевого Пузыря связана с расположением меридиана Мочевого Пузыря. Это очень длинный меридиан, проходящий по спине и голове. Его можно сравнить с энергетическим щитом, который защищает заднюю часть тела и шею от проникновения патогенных факторов. Когда человек находится в состоянии крайнего эмоционального потрясения, он часто принимает позу зародыша. Таким образом он окружает себя меридианом Мочевого Пузыря в поисках защиты.

Поэтому духовный аспект Мочевого Пузыря связан с нашей самооценкой. Ослабление этого органа приводит к сомнениям и неуверенности. Стихия Мочевого Пузыря — Вода, связанная с эмоцией страха. Дисбалансы Мочевого Пузыря проявляются как внутренний страх или боязнь собственных слабостей.

Желчный Пузырь

Желчный Пузырь получает желчь от Почек и хранит ее там до тех пор, пока она не понадобится для пищеварения. Эта функция Желчного Пузыря в даосской теории совпадает с пониманием желчного пузыря в западной медицине.

Желчный Пузырь отвечает за принятие решений. В плане энергетической и духовной функций это имеет два основных значения. На энергетическом уровне Желчный Пузырь управляет другими органами *цзан* и *фу* во время принятия решений. Если его парный орган (Печень) управляет свободным потоком *ци* по телу, то Желчный Пузырь регулирует обработку этой энергетической информации другими органами. Когда Желчный Пузырь ослаблен, проблемы могут возникнуть и в других органах. В классической акупунктуре принято работать с Желчным Пузырем в сочетании с другими методами исцеления, когда целью является укрепление функций любого другого органа.

На духовном уровне Желчный Пузырь управляет эффективностью принятия решений. Ослабление Желчного Пузыря может проявляться в полной неспособности принять даже самое простое решение.

Тройной Обогреватель (саньцзяо)

Тройной Обогреватель — это довольно необычная концепция для людей, не знакомых с даосизмом. Это интересный аспект человеческого тела, ведь, в отличие от остальных органов *цзан-фу*, он не проявляется на

физическом плане. Тройной Обогреватель был порожден духовным лучом Огня наряду с Сердцем, Тонким Кишечником и своим парным органом, Перикардом, но при этом не выходит за пределы энергетического плана и не имеет физического воплощения. Тройной Обогреватель состоит из трех энергетических камер, служащих для регуляции внутреннего давления в теле, а также для управления потоками *цзин*, *ци*, *шэнь*, крови и телесных жидкостей. В теории современной китайской медицины Тройной Обогреватель понимается как три камеры в туловище. Эти камеры регулируют уровень гармонии между остальными органами Инь и Ян. Даосская концепция немного отличается от этого взгляда. Нижняя камера Тройного Обогревателя находится под диафрагмой и управляется Нижним Даньтянем. Средняя камера находится над диафрагмой и управляется Средним Даньтянем. Верхняя камера находится в голове и управляется Верхним Даньтянем. На рисунке 6.5 показано расположение трех камер Тройного Обогревателя.

Дисбалансы в одной из трех камер Тройного Обогревателя проявляются в виде сбоя в работе Даньтяня или органов в этой области, а также в форме проблем с потоком жидкостей и энергии.

На духовном уровне Тройной Обогреватель отвечает за наше умение поддерживать неромантические отношения с окружающими. Ослабление этого органа приводит к затворничеству и неспособности к социальному взаимодействию.

Дополнительные органы фу

Кроме иньских и янских органов, в даосской физиологии выделяются также шесть **дополнительных органов фу**. Они отличаются от остальных органов, поскольку их невозможно отнести к органам Инь (*цзан*) или Ян (*фу*). С одной стороны, они подобны иньским органам, так как тесно связаны с энергиями и субстан-

циями; с другой стороны, они близки к органам янским, поскольку тоже являются полыми.

Дополнительным органам *фу* обычно не придается большого значения в современной практике китайской медицины, в классической же даосской теории они считаются важной частью внутренней среды человеческого тела. Как и остальные органы, они порождены сознанием, сначала перешедшим на энергетический план, а затем воплотившимся в физические объекты.

Дополнительные органы *фу* — это:

- ◆ Матка
- ◆ Головной Мозг
- ◆ Костный Мозг
- ◆ Кости
- ◆ Кровеносные Сосуды
- ◆ Желчный Пузырь

Матка

Как и в большинстве других древних традиций, в даосизме считается, что женское начало гораздо ближе к божественному, чем мужское. Не зря в древнейших культурах гораздо больше почитали богинь. Инь порождает Ян, как абсолютная неподвижность порождает новую жизнь и движение. Матку, источник новой жизни, даосы считают самым иньским органом.

Духовные свойства

Духовные лучи Воды и Деревя сливаются в женском теле, создавая Матку. Ниспадающее движение Воды обеспечивает идеальный фундамент для Инь-энергий Матки, а устремленное вверх движение Деревя — это источник искры новой жизни. На уровне сознания и психики Матка связывает женщину с ее женственностью. Женственностью не в смысле слабости, как принято считать в современной культуре, а с важной ролью источника новой жизни и матерью следующего поколе-

ния. Это проявление ключевых функций Инь: рождения, защиты и вскармливания.

Поскольку Матка тесно связана с Почками, она также сближает женщину с душой-*чжи*, обитающей в Почках. Воля Неба в женщинах сильнее, чем в мужчинах, и врожденная мудрость, обитающая глубоко в центре человеческого сознания, более доступна женщинам. Дисбалансы, связанные с восприятием женщиной своей роли в обществе и своей женственности, оказывают влияние на Матку и на способность к воспроизведению в целом.

Энергетические функции

Янская функция Матки — вмещать плод во время беременности. Энергетическая камера Матки принимает пять духовных лучей чистого сознания при зачатии новой жизни. Это также место, где развивается плод в соответствии с представлениями западной науки.

Иньская функция Матки — связывать женщину с энергетическими циклами Луны. Луна — это Небесное проявление чистой энергии Инь, источник духовной энергии, управляющий не только приливами и отливами океанов, но и волнами энергии в человеческом теле. Хотя мужчины тоже в некоторой степени испытывают на себе влияние Луны, женщины теснее связаны с ее циклами и движениями.

Лунные циклы

Луна вращается вокруг планеты против часовой стрелки, отражая свет Солнца. Солнце испускает чистую энергию Ян в виде лучей света, поступающих на Землю. Когда солнечная энергия Ян отражается от поверхности Луны, она становится энергией Инь, и энергия этой частоты управляет потоками *ци* и крови по телу. Когда Луна движется к полнолуннию, *ци* и кровь будут сильнее в верхних частях тела. В полнолунние го-

лова особенно наполнена *ци*, поэтому люди, страдающие психическими заболеваниями, в эти дни чувствуют себя хуже. Когда же Луна убывает, *ци* и кровь опускаются вниз, и в новолуние энергия находится очень низко в теле, а люди часто чувствуют усталость.

На рисунке 7.9 показаны фазы Луны в северном и южном полушариях, а также их связь с подъемом и снижением *ци* и крови в теле.

Энергия Луны управляет несколькими аспектами здоровья человека, включая способность к воспроизведению. Человек, находящийся в состоянии равновесия, более способен к воспроизведению в полнолуние. Традиционно в даосизме считается, что телосложение ребенка, зачатого незадолго до полнолуния (или, в идеале, непосредственно в полнолуние), будет гораздо крепче. В эти периоды энергия Инь имеет более прочную осно-

Фазы Луны в северном полушарии



Фазы Луны в южном полушарии



Рисунок 7.9. Фазы Луны

ву, и то же самое можно сказать о *цзин*. И наоборот, если ребенок зачат в новолуние, он будет более слаб и более подвержен психическим расстройствам.

Реакция матки на лунные циклы отражается в менструальном цикле. У женщины, находящейся в состоянии физического, энергетического и эмоционального равновесия, менструация должна начинаться в новолуние. *Ци* и кровь движутся вниз, и, как говорят даосы, Небесная Вода может течь. Так менструация становится здоровым и очищающим процессом. Овуляция должна происходить в полнолуние. Женщины всегда очень зависят от лунных фаз, даже в том возрасте, когда их менструальный цикл закончился. По даосским представлениям, негативные побочные эффекты, связанные с менопаузой у женщин, являются признаками нарушения энергетической синхронизации с циклами Луны в течение длительного времени. Мастер классической акупунктуры в этом случае может приступить к восстановлению равновесия в различных органах, а может использовать метод лечения, позволяющий снова настроиться на лунные циклы.

При дисбалансе Матки проявляются предменструальные симптомы, такие как эмоциональное расстройство. Эмоциональная нестабильность и физическая боль, судороги и прочее не должны сопутствовать менструальному циклу и свидетельствуют о нарушении гармонии.

Матка и врожденные меридианы

С энергией Матки тесно связаны врожденные меридианы, особенно управляющий меридиан, меридиан зачатия и пронизывающий меридиан. Эти меридианы также связаны с энергией Почек и способствуют переносу *цзин*, *ци* и крови к Матке, подпитывая ее. Любое ослабление в этих меридианах повлияет на здоровье Матки. Управляющий меридиан управляет янским аспектом энергетической функции Матки. Меридиан

зачатия управляет иньским аспектом Матки, а пронизывающий меридиан — количеством *ци* и крови, поступающих в нее.

Поскольку Матка тесно связана с потоком крови у женщин, она может испытывать на себе негативное влияние дисгармонии в органах *цзан* и *фу*. Хотя обычно патология Матки входит в индивидуальную патологию соответствующих органов.

Головной Мозг

В теории китайской медицины головной мозг считается не самой важной частью человеческого тела. Распространено мнение, что древние китайцы просто плохо понимали функции мозга, поэтому и не придавали ему такого значения, как органам *цзан-фу*. Это не так. Даосская философия, как и искусства, возникшие из этой традиции (например, китайская медицина), была сосредоточена на энергетическом плане. Хотя физическое тело также требует заботы, даосские медицинские практики направлены на работу с телом энергетическим. Многие функции, которые западная наука приписывает головному мозгу, в даосской философии выполняет Сердце, поскольку оно тесно связано с *шэнь*, императором человеческого сознания. Мозг же считается чем-то вроде органического фильтра.

Реальность, как мы ее воспринимаем, порождается огромным потенциалом Дао и последовательно проходит через духовный, энергетический и, наконец, физический планы. Физический план — это лишь один из уровней существования, обладающий к тому же очень низкой частотой. Это лишь малая часть широкого спектра существования, и именно этой малой частью спектра большинство людей ограничивает свой мир. Рисунок 7.10 иллюстрирует эту концепцию.

Головной Мозг связывает нас именно с этой очень малой частью спектра существования. Если бы мозг перестал выполнять эту функцию, на нас сразу обру-

Уровень Дао
За рамками понимания



Рисунок 7.10. Спектр существования

шился бы громадный массив информации обо *всей* реальности. Физический мир был бы для нас не более реален, чем энергетический и духовный, и такое количество информации не позволило бы нам нормально существовать. Мы сошли бы с ума. К счастью, этого не происходит, поскольку энергетическая янская функция мозга заключается в фильтрации ненужной информации. Занимаясь даосскими алхимическими практиками, мы поднимаем *шэнь* к Верхнему Даньтяню, который находится в головном мозге. Благодаря этому регулируется частота мозга, и он воспринимает различные части спектра существования. Фильтр меняется в соответствии с нашими потребностями, и мы можем достичь новых уровней понимания. Открытие *третьего глаза*,



Иньтан Эта точка энергетического тела обеспечивает непосредственный доступ к духовным функциям мозга. Во многих духовных традициях ее называют третьим глазом, поскольку ее раскрытие уменьшает фильтрующее влияние мозга

Рисунок 7.11. Иньтан и Головной Мозг

о котором говорят многие духовные традиции, преследует ту же цель. В даосизме эта область тела называется *иньтан* (см. рисунок 7.11).

Иньская функция Головного Мозга — обрабатывать информацию, получаемую из внешнего мира через чувства. Поэтому ослабление иньского аспекта Головного Мозга может привести к нарушениям зрения, слуха, обоняния и так далее. В теории китайской медицины нарушения сенсорного восприятия часто приписываются индивидуальным органам: например, за слух отвечают Почки. Отчасти это основано на связи между этим органом и Головным Мозгом.

Некоторым кажется странным, что у Головного Мозга нет собственного меридиана. Я бы сказал, что он есть: управляющий меридиан — это меридиан Головного Мозга, а меридиан зачатия — меридиан Матки.

Костный Мозг

Даосские представления о Костном Мозге значительно отличаются от взглядов западной науки. Это тоже энергетическая субстанция, которая при воплощении на физическом плане разделяется на три субстанции: костный мозг, мозговое вещество и спинной мозг. Физические проявления Костного Мозга показаны на рисунке 7.12.

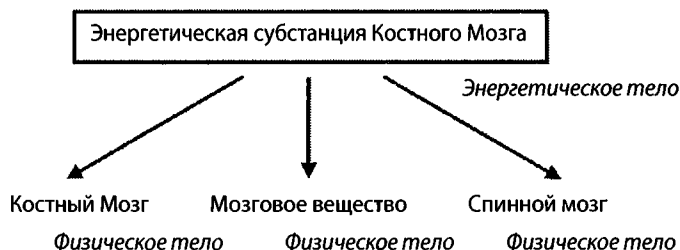


Рисунок 7.12. Физические проявления Костного Мозга

Костный Мозг был создан без участия духовного плана. Он возник из *цзин*, субстанции Почек. *Цзин* создает Костный Мозг, и он поднимается по позвоночнику к Головному Мозгу, а затем воплощается на физическом плане в виде субстанций, перечисленных выше. Поэтому он не связан с состоянием нашей психики.

Ослабление Костного Мозга проявляется в неправильной осанке и плохой работе Головного Мозга. Обычно дисбалансы в Костном Мозге связаны с тем, что человек рождается с предрасположенностью к ослаблению *цзин*. Это может быть результатом плохого здоровья родителей или генетических нарушений.

Кости

Кости считаются одним из дополнительных органов *фу*, поскольку содержат в себе Костный Мозг так же, как различные органы Инь хранят различные жизненные субстанции.

Кости поддерживают тело. Как и Костный Мозг, они возникли не на духовном плане, но были созданы той же энергией, что и Почки. Связь между Почками и Костями поддерживается на протяжении всей нашей жизни, и ослабление Почек, скорее всего, также повлияет на Кости. В остальном даосские представления о костях не отличаются от западных.

Кровеносные Сосуды

Кровеносные Сосуды считаются дополнительными органами *фу*, поскольку вмещают кровь. В основном ими управляет Сердце, которое контролирует их здоровье, и Селезенкой, которая следит за тем, чтобы кровь не выходила за пределы сосудов. Если Селезенка ослаблена, кровь может вытекать из сосудов, что приводит к внутренним кровотечениям и синякам.

Как мы уже знаем из описания Сердца и его отношений с кровью, кровь — это физический якорь для *ин-ци*

и *шэнь*. Хотя *шэнь* обитает в пространстве Сердца, некоторое его количество разносится по телу с кровью. *Ин-ци* подпитывает тело энергией, а *шэнь* обеспечивает прочную связь между умом и телом.

Кристаллическая природа крови

Даосские представления о крови довольно интересны. Своим внутренним видением, развитым благодаря длительной глубокой медитации, они увидели, что кровь имеет кристаллическую природу. В результате энергия сознания, попадая в кровь через *шэнь*, снова разделяется на пять основных компонентов. Пять лучей вновь проявляются на уровне крови, как показано на рисунке 7.13.

Движение пяти лучей по крови означает, что *шэнь*, *хунь*, *по*, *и* и *чжи* присутствуют в кровеносных сосудах. Различные аспекты человеческого сознания таким образом проходят по человеческому телу, поэтому уровень равновесия и гармонии нашей психики оказывает непосредственное влияние на весь организм. Даже одна мысль может изменить здоровье органов. Это один из фундаментальных принципов, изначально лежащих в

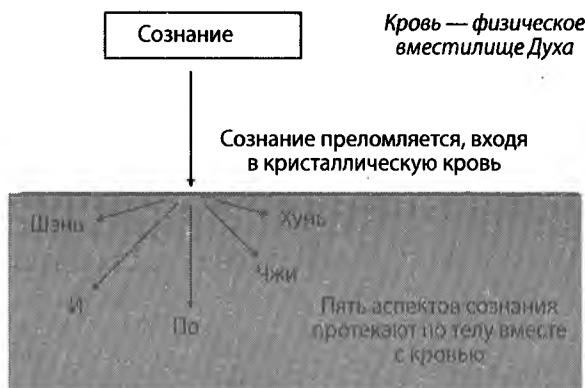


Рисунок 7.13. *Шэнь и кровь*

основе китайской медицины. И это очень важно для понимания того факта, что пять духовных аспектов сознания, путешествующих вместе с кровью, являются всего лишь проявлением энергий пяти стихий. Эти пять энергий также отражаются на эмоциональном уровне в виде пяти эмоций. Каждая из пяти эмоций влияет на аспект сознания, связанный с ней, и органы этой стихии. Их связь отражена в таблице 7.2.

Таблица 7.2. Эмоции, аспекты духа и органы

	Огонь	Почва	Металл	Вода	Дерево
Дух	Шэнь	И	По	Чжи	Хунь
Эмоция	Возбуждение	Беспокойство	Печаль	Страх	Гнев
Иньский орган	Сердце и Тонкий Кишечник	Селезенка	Легкие	Почки	Печень
Янский орган	Перикард и Тройной Обогреватель	Желудок	Толстый Кишечник	Мочевой пузырь	Желчный Пузырь

Это означает, что любые интенсивные эмоции, переживаемые человеком в течение жизни, через Сердце и *шэнь* попадают непосредственно в кровь, где разделяются и направляются к соответствующим органам. Поэтому важно стремиться к эмоциональному равновесию, которое, в свою очередь, защитит наше здоровье. С даосской точки зрения это также означает, что оздоровление крови способствует восстановлению эмоционального равновесия человека.

Ци и кровь

Ци — это Ян, это энергия, это информация. Кровь — это Инь, это субстанция, это питание. *Ци* и кровь тесно взаимодействуют, распространяясь по телу. Поэтому *ци* и кровь должны быть здоровыми, чтобы поддержи-

вать гармонию в теле. *Ци* распространяет кровь по телу, обеспечивая ее движущей силой. Кровь поддерживает *ци*, особенно *ин-ци*, которую она разносит. При недостатке *ци* она не может приводить в движение кровь, и тогда кровь застаивается, вызывая боль и нарушая равновесие. Если крови недостаточно, она не может разносить *ин-ци*, а энергетическое тело не получает питание, необходимое для нормальной работы. Это иллюстрирует необходимость гармоничных взаимоотношений между Инь и Ян на многих уровнях тела.

Желчный Пузырь

Желчный Пузырь — орган особенный: он одновременно относится к янским органам *фу* и к дополнительным органам *фу*. Он запасает желчь, производимую Печенью, и не связан с пищей или отходами, как остальные янские органы *фу*. Это и делает его уникальным.

Поскольку мы уже описали Желчный Пузырь выше, то не будем здесь вдаваться в детали.

Взаимодействие органов цзан и фу как единой системы

Согласно представлениям западной медицины, живые существа состоят из различных систем — дыхательной, нервной, пищеварительной, кровеносной и других. Даосские теории отличаются тем, что рассматривают лишь одну систему — **систему тела**.

В этой книге я не мог подробно описать все взаимодействия между различными органами тела. Но я представил общую структуру взаимодействия между различными органами в трех схемах. На рисунке 7.14 показаны отношения между органами Инь (*цзан*), на рисунке 7.15 — отношения между органами Ян (*фу*), а на рисунке 7.16 объединены эти две схемы и указаны дополнительные органы *фу*.

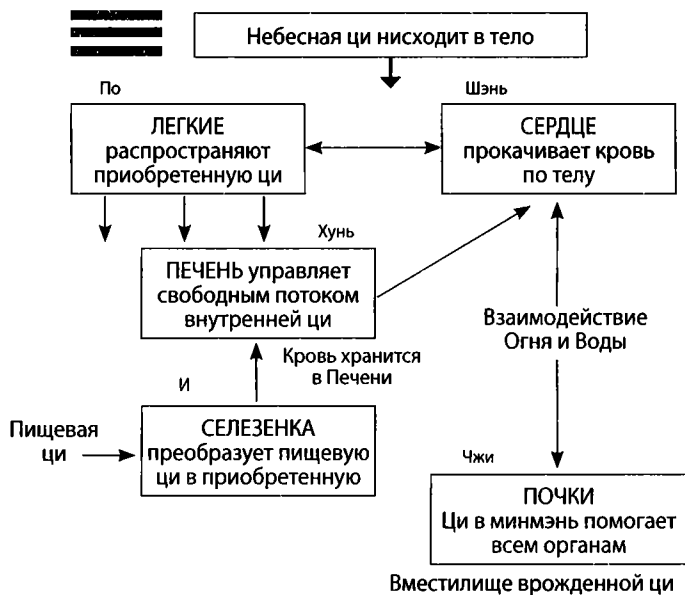


Рисунок 7.14. Отношения между органами Инь

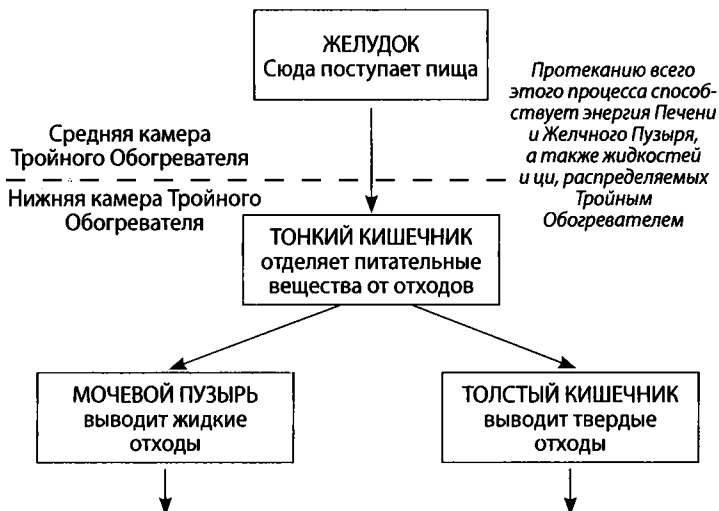


Рисунок 7.15. Отношения между органами Ян

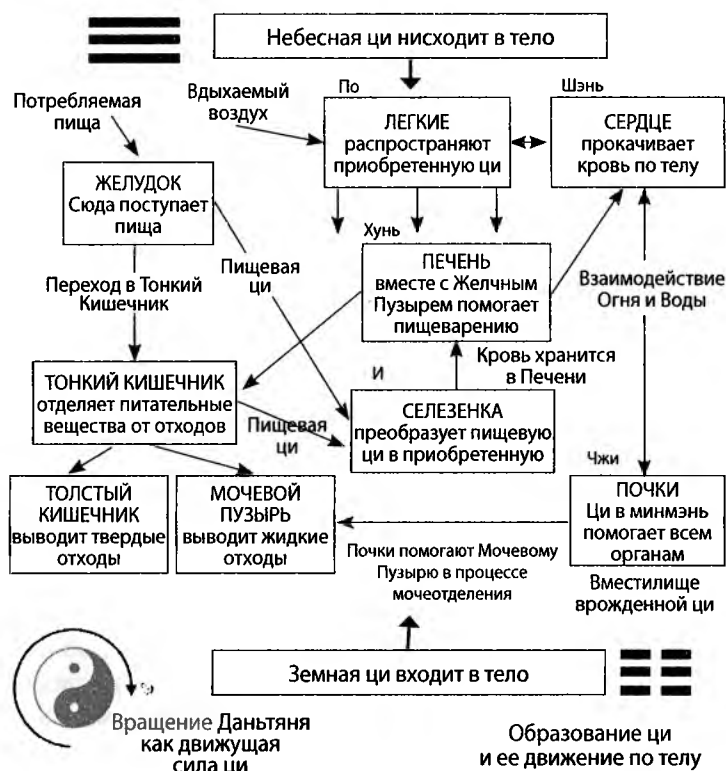


Рисунок 7.16. Все тело как единая система

Понимание работы целой системы позволяет разобраться в том, как в теле происходят дисбалансы и каким образом они приводят к заболеваниям.

Я советую вам не пожалеть времени и изучить функции и взаимоотношения органов *цзан-фу*, описанных в этой главе, поскольку это позволит вам понять, как тело реагирует на изменения, которые происходят в вашей внутренней среде в течение жизни. Чем лучше вы разберетесь с различными функциями органов Инь и Ян, описанных здесь, тем проще вам будет понять природу заболевания с точки зрения даосской философии, о чем мы и поговорим в следующей главе.

Распад Неба и Земли

Небо оказывает сверху мощное энергетическое влияние на тело. Это сила Ян в ее крайнем проявлении. Снизу же мы получаем силу Инь через энергетическое влияние Земли. Мы живем между этими двумя силами — получатели информации, которая объединяется внутри нас. Когда силы Инь и Ян переплетаются в изменчивом вихре энергии в нашем теле, то в нашей жизни, развитии и эволюции происходят различные процессы. Даосы были открыты для этих сил и просто следовали по течению.

Развивайте внутреннюю пустоту, чтобы Небо и Земля могли проходить через вас, а вы — получать пользу от их влияния. Как и многие другие полезные процессы, поддержание пустоты требует усилий, и поэтому мы в той или иной степени нарушаем равновесие между двумя полюсами. В результате возникает дисгармония, ведущая к заболеваниям.

Чтобы развиваться духовно, занимаясь внутренними искусствами, мы сначала должны выстроить максимально прочный фундамент с точки зрения здоровья. Чтобы создать этот фундамент и улучшить здоровье, мы сначала должны узнать признаки плохого здоровья и понять природу заболевания согласно даосским представлениям. Ниже я расскажу о самых распространенных внутренних дисбалансах, которые могут возникать в органах Инь и Ян. Я приведу список часто встречающихся симптомов и дам комментарии, поясняющие причину их возникновения.

Независимо от того, какой причиной (внешней или внутренней) вызвана болезнь, на определенном этапе

развития она, скорее всего, затронет органы *цзан* и *фу*. Эта глава поможет вам понять природу энергетических дисбалансов на уровне органов. В ней перечислены важнейшие дисбалансы, которые могут воздействовать на органы тела. В традиционной китайской медицине диагноз обычно и формулируется именно в таких терминах: «недостаток *ци* Селезенки», «подъем Ян Печени» и т. п.

Иньские органы (цзан)

Дисбалансы Сердца

Наиболее распространенные дисбалансы Сердца: недостаток Инь Сердца, недостаток Ян Сердца, недостаток *ци* Сердца, недостаток крови в Сердце, Огонь Сердца и застой крови Сердца. Они описаны ниже.

Недостаток Инь Сердца

Классические признаки недостатка Инь Сердца:

- ♦ психическое возбуждение
- ♦ повышенная потливость ладоней и подошв
- ♦ чрезмерное потоотделение по ночам

Энергетическая иньская функция Сердца управляет энергетической силой крови через *ин-ци*. Поскольку кровь — это физический якорь для духовной энергии *шэнь*, то ослабление этого качества крови, вызванное недостатком иньской энергии Сердца, приведет к «отрыву» *шэнь*. В результате сознание выходит из состояния равновесия, что ведет к психическому возбуждению.

Инь охлаждает, а Ян — согревает. Если иньский аспект Сердца ослаблен, то янский аспект не уравновешивается и Сердце разогревается. Сердце не любит чрезмерного тепла, поэтому оно старается вывести его излишки из тела через ладони и подошвы ног. Это связано с меридианными точками KI-1 (*юнцюань*) и PC-8

(лаогун), через которые в основном выводится тепло из тела. Расположение этих точек показано на рисунке 8.1. Покидая тело, тепло вызывает потливость в этой области.

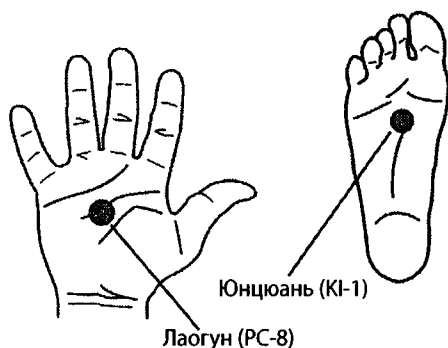


Рисунок 8.1. Точки выведения внутреннего тепла

Ночь — время Инь, а день — Ян. Этот принцип находит свое отражение в теле, и по ночам его состояние ближе к Инь, чем днем. Энергия замедляется, психическая активность снижается, и тело готовится к отдыху. Если функция Инь Сердца ослаблена, это приведет к избытку тепла в Сердце. Этот избыток тепла мешает телу полностью погрузиться в состояние Инь, так что оно пытается вывести тепло из тела. Это приводит к чрезмерному потоотделению по ночам.

Недостаток Ян Сердца

Классические признаки недостатка Ян Сердца:

- ◆ холодные кисти и ступни
- ◆ чрезмерное потоотделение, не связанное со временем суток
- ◆ эмоциональная опустошенность

Энергетические янские функции Сердца — распространение крови по сосудам тела. Кровь обеспечивает тело теплом. Если кровь не движется по сосудам долж-

ным образом, конечности постоянно мерзнут, какой бы теплой ни была погода. По представлениям китайской медицины, кровь тесно связана с потом. Избыток крови превращается в пот, чтобы ее не скапливалось слишком много. В этой ситуации кровь плохо движется по сосудам, поэтому она вызывает чрезмерное отделение пота, часто холодного.

Недостаток *ци* Сердца

Классические признаки недостатка *ци* Сердца:

- ◆ учащенное или нерегулярное сердцебиение
- ◆ неглубокое дыхание
- ◆ чрезмерное потоотделение
- ◆ усталость
- ◆ плохое настроение

При недостатке *ци* в органе энергия этого органа ослабевает. Это оказывает влияние на все энергетические функции тела, независимо от их принадлежности к Инь или Ян.

Энергия Сердца ослабевает, влияя и на физический орган и приводя к учащенному и нерегулярному сердцебиению. Поскольку между Сердцем и Легкими существует тесная связь, это также приводит к неглубокому дыханию и тяжести в груди. В классическом даосизме считается, что при дисбалансе *шэнь*, вызванном ослаблением Сердца, большое напряжение испытывает *по*, в результате чего ослабляются и Легкие.

Поскольку движение крови по телу ухудшается, излишки крови накапливаются в теле, и она начнет превращаться в пот во избежание застоя. Этот пот может возникать в любое время независимо от времени суток или физической нагрузки.

Если энергия Сердца ослаблена, *ин-ци* и кровь не смогут распространиться по всему телу, в результате чего возникает усталость. Энергия Огня Сердца также будет гореть тускло. Это приведет к недостатку возбуждения, а значит, к плохому настроению и унынию.

Недостаток крови Сердца

Классические признаки недостатка крови Сердца:

- ♦ бессонница и беспокойные сны
- ♦ бледный оттенок лица и губ
- ♦ головокружение

При недостатке крови *шэнь* находится не на своем месте. Сознание не укреплено в крови и не распространяется по всему телу. Вместо этого оно свободно перемещается вне сосудов. В результате по ночам сознание выходит из равновесия. *Шэнь* слишком тесно связан с информацией, поступающей от Неба, что приводит к избыточным сновидениям и нарушениям сна.

При недостатке крови лицо и губы бледнеют, поскольку голова недополучает питание; это же становится причиной головокружений.

Огонь Сердца

Классические признаки Огня Сердца:

- ♦ психическое возбуждение и бессонница
- ♦ красное лицо
- ♦ язвы во рту, особенно на языке

Сердце не любит чрезмерного тепла. При избытке тепла возникает так называемый Огонь Сердца. Этот дисбаланс почти всегда связан с сознанием. Чрезмерные эмоции заполняют пустоту в центре Сердца. Равновесие *шэнь* нарушается, и возникает психическое возбуждение. Избыточное расширение Огненной *ци* Сердца вытесняет тепло к голове, что приводит к покраснению лица. Человек в таком состоянии слишком возбужден, поскольку Огненная *ци* начинает управлять его эмоциональным состоянием.

Энергия Огненной *ци* проявляется в физическом мире не только как сердце, но и как язык. Избыток тепла поднимается в язык и вызывает образование язв.

Застой крови Сердца

Классические признаки застоя крови Сердца:

- ♦ острая боль в груди, спускающаяся по левой руке
- ♦ напряжение в шее
- ♦ стеснение в груди

Если кровь застаивается вокруг Сердца, возникает избыточное количество энергетических закупорок. Это крайне опасно и требует незамедлительного обращения за помощью. Чрезмерное скопление крови означает, что энергия Сердца не может перемещаться должным образом. Возникает острая боль в области физического сердца, которая часто спускается по левой руке вдоль канала меридиана Сердца. Напряжение в груди и шее объясняется тем, что по ним проходят внутренние ветви меридиана Сердца.

Это опасная степень нарушения внутреннего равновесия, ведь физически такое состояние обычно проявляется как сердечный приступ.

Дисбалансы Селезенки

Наиболее распространенные дисбалансы Селезенки: недостаток Ян Селезенки, недостаток *ци* Селезенки и Холод Селезенки. Они описаны ниже.

Недостаток Ян Селезенки

Классические признаки недостатка Ян Селезенки:

- ♦ бледное лицо
- ♦ холодные руки и ноги
- ♦ плохой аппетит
- ♦ вздутие живота после еды

Ян согревает, поэтому при ослаблении этого аспекта энергии Селезенки тело охлаждается. Мышцы рук, ног, кистей и ступней будут казаться особенно холодными, ведь телесное тепло не может достичь конечностей.

Недостаток тепла в теле приведет к бледности лица, ведь традиционно считается, что Селезенка способствует удержанию крови в сосудах тела. Эта кровь не сможет достичь верхних частей тела. Помните, что янская функция Селезенки — это движение вверх. При недостатке Ян энергия отхлынет от головы.

Если янская функция Селезенки ослаблена, то *ци*, полученная из пищи, не будет отправляться наверх для дальнейшей обработки другими органами. В результате живот будет раздуваться от скопления пищевой энергии. Это вздутие усугубляется после еды, поскольку Селезенке требуется время, чтобы с усилием направить энергию вверх.

Недостаток *ци* Селезенки

Классические признаки недостатка *ци* Селезенки:

- ◆ желтый цвет лица
- ◆ вздутие живота
- ◆ диарея
- ◆ опускание энергии в животе
- ◆ неспособность сосредоточиться

Цвет энергии Почвы — желтый. Поскольку Селезенкой в теле управляет энергия Почвы, значительные дисбалансы в этом органе будут проявляться в виде желтоватого оттенка кожи.

Ци Селезенки в таком состоянии ослабевает. Это не относится конкретно к Инь или Ян. Все функции Селезенки будут испытывать негативное влияние, в том числе янская функция, состоящая в подъеме *ци*, и функция преобразования пищи в энергию, пригодную для использования телом. Ослабление функции Ян приводит к вздутию живота и ощущению, что живот тянет вниз. В крайних случаях опускание *ци* выражается в выпадении органов.

Слабая функция *ци* Селезенки означает, что Селезенка не может переработать пищу должным образом, что приводит к диарее, а иногда к запорам. Большая

часть полезной энергии не успевает усваиваться из пищи, прежде чем отходы попадут в толстый кишечник. В результате после продолжительного периода недостатка *ци* Селезенки человек недополучает питательные вещества.

Холод Селезенки

Классические признаки Холода Селезенки:

- ♦ вздутие живота
- ♦ тяжесть в теле и конечностях
- ♦ диарея

Селезенка не любит Холода. Это состояние обычно поражает Селезенку на энергетическом уровне. Входя в Селезенку, Холод ухудшает ее функцию поглощения энергии из пищи. В результате по всему телу накапливается *ци*, которую в даосской медицине называют Влажностью.

Избыток Холодной Влажности в теле вызывает вздутие живота и тяжесть в конечностях, поскольку они пропитаны водой, как губки. Движения требуют больших усилий, а мышцы ослабевают.

Неспособность взять из пищи всю энергию до ее перехода в Толстый Кишечник приводит к диарее, которая в китайской медицине также является признаком внутреннего Холода.

Дисбалансы Легких

Наиболее распространенные дисбалансы Легких: недостаток Инь Легких, недостаток *ци* Легких, проникновение Ветра в Легкие и Флегма в Легких. Они описаны ниже.

Недостаток Инь Легких

Классические признаки недостатка Инь Легких:

- ♦ сухой кашель, иногда с кровью

- ♦ высокая температура тела во второй половине дня
- ♦ депрессия или плохое настроение

Иньская функция Легких — управлять распространением телесных жидкостей по всему телу. Эти жидкости увлажняют, а также выполняют множество других функций. При недостатке Инь Легких, Легкие высыхают, что приводит к сухому кашлю. В крайних случаях это может привести к кашлю с кровью.

Вторая половина дня — это время, когда энергия Ян начинает переходить в энергию Инь. Когда тело будет переходить в состояние Инь, проявится избыток тепла, что, очевидно, приведет к повышению температуры во второй половине дня. Это происходит только при продолжительном недостатке Инь Легких.

Недостаток *ци* Легких

Классические признаки недостатка *ци* Легких:

- ♦ слабый кашель
- ♦ затрудненное или слабое дыхание
- ♦ тихий голос
- ♦ спонтанное потоотделение

В этой ситуации энергия Легких ослабевает без уклона в Инь или Ян. Ослабление функции Легких приведет к слабому кашлю и затрудненному дыханию. Дыхание будет неглубоким, иногда с усилием. Это довольно распространенный дисбаланс, и часто человек с ослабленной *ци* Легких совершенно не осознает проблемы с дыханием, пока ему на это не укажут.

В классическом даосизме существует интересная концепция о голосе. Считается, что Легкие представляют собой нечто вроде пещеры, где обитает душа-*по*. Этот скорбный дух кричит, и его крики эхом отражаются от стен пещеры, в которой он живет.

Эхо самовыражения *по* — это ваш голос. Если *ци* Легких слаба, эхо плохо отражается от стен пещеры. Это означает, что звуки криков *по* затихают, что и приво-

дит к тихому голосу. Эта концепция показана на рисунке 8.2.

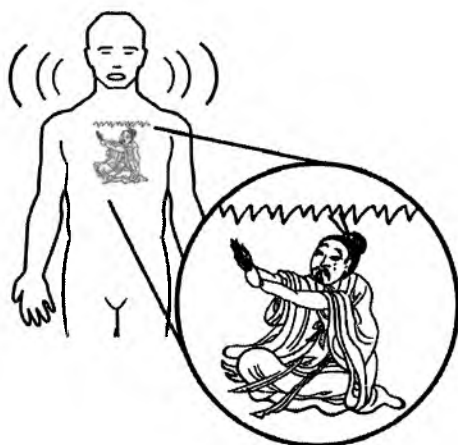


Рисунок 8.2. По в своей пещере

Хотя это лишь миф, который иллюстрирует причины ослабления голоса, связанного с недостатком *ци* Легких, очень полезно запомнить эту связь между ними.

Проникновение Ветра в Легкие

Классические признаки проникновения Ветра в Легкие:

- ◆ кашель с желтой или белой мокротой
- ◆ жажда или отсутствие жажды
- ◆ головные боли
- ◆ заложенность носа
- ◆ сдавленное или болезненное горло

Внешний Ветер обычно атакует сначала Легкие, ведь Легкие непосредственно подвержены влиянию окружающей среды через рот и горло. Именно по этой причине они традиционно считаются наиболее чувствительными из органов *цзан-фу*.

Ветер может влиять на Легкие одним из двух способов. Он может вызывать горячие или холодные симптомы. Если Легкие испытывают какое-либо негативное влияние, это всегда проявляется в кашле. Холодный Ветер вызывает кашель с белой мокротой, а горячий — с желтой. Усиление или ослабление жажды также указывает на температуру проникающего Ветра — горячий Ветер вызывает сильную жажду, а холодный приводит к ее отсутствию. Горячий Ветер также вызывает боль в горле, а холодный — сдавленность в горле.

При проникновении Ветра в Легкие также возникают головные боли, поскольку Ветер атакует меридианы, проходящие по лицу и голове.

Флегма в Легких

Классические признаки Флегмы в Легких:

- ◆ затрудненное дыхание
- ◆ стеснение в груди
- ◆ выделение мокроты при кашле

В ослабленных Легких застаивается энергия. Застойная *ци* часто производит Флегму в теле, и Легкие особенно подвержены накоплению Флегмы.

Избыток Флегмы в Легких приводит к затруднению дыхания и стеснению в горле или груди. Также при кашле будет выделяться флегма (в понимании западной науки).

Дисбалансы Почек

Наиболее распространенные дисбалансы Почек: недостаток Инь Почек, недостаток Ян Почек, недостаток *ци* Почек. Они описаны ниже. С точки зрения внутренних искусств, Почки играют особо важную роль при выявлении дисбалансов, так как оказывают незамедлительное и сильное влияние на все остальные органы тела.

Недостаток Инь Почек

Классические признаки недостатка Инь Почек:

- ♦ слабая спина и колени
- ♦ головокружение и звон в ушах
- ♦ плохая память
- ♦ ночные выделения
- ♦ сухость во рту

Основной признак любых дисбалансов Почек — слабость в спине и коленях. Внутренняя ветвь меридиана Почек проходит в нижней части спины, как показано на рисунке 8.3.

При ослаблении Почек энергия в этом меридиане истощается, и пространство между поясничными позвонками уменьшается. Это приводит к ослаблению и болям в нижней части спины. Внешняя часть меридиана Почек проходит через колени, так что они тоже страдают от недостатка *ци* в этой части тела.

Поскольку Инь охлаждает, то недостаток Инь приведет к избытку Ян. Ян согревает и стремится вверх, поэтому энергия поднимается к голове. Уши тесно связа-



Рисунок 8.3. Внутренняя ветвь меридиана Почек

ны с Почками, поэтому звон в ушах, а также приступы головокружения будут довольно распространенными симптомами.

Кроме того, Почки тесно связаны с Головным Мозгом, поэтому ослабление Почек приводит к нарушению его работы, в том числе к ухудшению кратковременной памяти. В даосизме считается, что кратковременная память связана с Головным Мозгом, а долговременная — с Сердцем.

Энергетическая функция Инь Почек во взрослой жизни связана с нашей сексуальностью и воспроизводством. Если она ослаблена, то в крайних случаях это может привести к ночному вытеканию половых жидкостей, которому часто не сопутствуют сновидения. В менее серьезных случаях недостаток Инь Почек приводит к снижению полового влечения.

Недостаток Ян Почек

Классические признаки недостатка Ян Почек:

- ◆ слабая спина и колени
- ◆ бледная кожа
- ◆ холодные конечности

Янская функция Почек тесно связана с Огнем *мин*, который согревает тело и способствует работе всей системы тела. Если янский аспект Почек ослаблен, человек чувствует холод, а его кожа бледнеет. Обратите внимание, что этот недостаток также приводит к слабости и болям в спине и коленях, поскольку эти симптомы проявляются при любых нарушениях работы Почек.

Недостаток цин Почек

Классические признаки недостатка цин Почек:

- ◆ слабая спина и колени
- ◆ частые мочеиспускания
- ◆ преждевременная эякуляция или трудности при достижении оргазма

При ослабевании энергии Почек нарушается их функция, связанная с накоплением мочи в мочевом пузыре. Это приводит к частым мочеиспусканиям. Нередко этот процесс продолжается и ночью, что приводит либо к ночному недержанию мочи, либо к необходимости вставать, чтобы сходить в туалет. Интересно отметить, что Почкам не нравится холод, так как он негативно влияет на Огонь *мин*. Если в нижнюю часть спины проникает холод, *ци* Почек ослабляется, что вызывает симптомы, перечисленные выше.

Если энергия Почек в дисбалансе, они не смогут удерживать половые жидкости и мужчина будет страдать от преждевременной эякуляции. У женщин это может проявиться в виде сложностей с достижением оргазма во время занятий сексом.

Дисбалансы Печени

Наиболее распространенные дисбалансы Печени: недостаток Инь Печени, застой *ци* Печени, недостаток крови в Печени, застой крови в Печени, подъем Ян Печени и Огонь Печени. Они описаны ниже.

Недостаток Инь Печени

Классические признаки недостатка Инь Печени:

- ◆ сухость глаз и затуманенное зрение
- ◆ бледный цвет лица и красные щеки
- ◆ головокружение
- ◆ депрессия

Энергетическая иньская функция Печени — запасать кровь. Если эта функция ослаблена, кровь при необходимости не может достичь верхней части тела, что приводит к сухости глаз и затуманенному зрению. Это признак недостатка крови, из-за которого тело не получает должного увлажнения, а глаза тесно связаны с Печенью. Недостаток крови в голове также приводит к головокружению.

Вдобавок из-за недостатка крови лицо становится бледным, но стоит отметить, что на щеках часто остается румянец. Это связано с охлаждающей природой Инь. При ее недостатке возникает избыток тепла, производимого Печенью. Жар поднимается, достигает головы и вызывает румянец на щеках.

Депрессия связана с недостатком *ци* Дерева. Дерево, согласно теории пяти стихий, управляется Металлом. Если Дерево ослаблено, Металл становится сильнее. Он продолжает подавлять *ци* Дерева, поэтому преобладает эмоция Металла. Это эмоция печали, которая проявляется в виде депрессии.

Застой *ци* Печени

Классические признаки застоя *ци* Печени:

- ◆ стеснение в груди
- ◆ раздражительность
- ◆ меланхолия
- ◆ предменструальное напряжение

Если энергия Печени застаивается, *ци* не может эффективно распространяться по телу. В этом состоит энергетическая янская функция Печени. В результате общего застоя *ци*, вызванного застоем *ци* Печени, возникает стеснение в груди, которое сопровождается раздражительностью, фрустрацией и меланхолией.

Женщины склонны испытывать предменструальный синдром, который выражается в переменах настроения от печали до гнева.

В застое внутренней энергии нет ничего приятного. Вы почувствуете скованность и фрустрацию. Часто человек с застоем *ци* Печени не может назвать конкретные симптомы, но чувствует, что застрял на одном месте. Если *ци* Печени долгое время находится в застое, то *ци* Дерева вызовет у человека проблемы с управлением гневом.

Недостаток крови Печени

Классические признаки недостатка крови Печени:

- ♦ «мушки» перед глазами
- ♦ бледный цвет лица
- ♦ головокружение
- ♦ депрессия,
- ♦ скудные менструации

При недостатке Печеночной крови в глазах возникает сухость, что приводит к появлению мушек перед глазами. Это основной признак недостатка крови в Печени. Недостаток крови на лице приводит к бледности. В отличие от состояния при недостатке Инь Печени, здесь отсутствует избыточная энергия Ян, и тепло не поднимается вверх и не вызывает румянец на щеках.

Недостаток крови в голове также вызывает головокружение, а нарушение равновесия между Деревом и Металлом, согласно теории пяти стихий, приводит к депрессии.

У женщин это также проявляется в скудных менструациях, а в экстремальных случаях — даже в их отсутствии.

Застой крови Печени

Классические признаки застоя крови Печени:

- ♦ боли в животе и под ребрами
- ♦ рвота с кровью
- ♦ болезненные менструации со сгустками крови
- ♦ ощущение внутренней фрустрации

Застой Печеночной крови в теле вызывает боли в животе и под ребрами. Иногда эта боль сопровождается вздутием и увеличением живота, хотя такое бывает не всегда. Застой крови Печени вызван главным образом нарушением энергетической янской функции этого органа, что оказывает влияние на *ци*, которая распространяется вместе с кровью. Это приводит к застою крови. Мы не называем такой дисбаланс недостатком Ян

Печени, поскольку он не сопровождается «холодными» симптомами, ведь избыток Инь отсутствует. Во многом это связано с теплой природой застойной крови.

В крайних случаях может возникать рвота с кровью.

Женщины часто испытывают боли в животе перед началом менструации, а менструальная кровь может выходить сгустками.

Подъем Ян Печени

Классические признаки подъема Ян Печени:

- ◆ головные боли в области висков
- ◆ боли в глазах
- ◆ головокружение
- ◆ сухость во рту и в горле
- ◆ вспышки гнева

Избыточная Печеночная энергия поднимается вверх по телу, производя избыточное тепло. Обычно это приводит к эмоциональной перегрузке, которая сказывается на Печени, поэтому подъем Ян Печени редко вызывается внешними патогенами.

При подъеме *ци* Ян Печени в голову повышается давление, что приводит к мигреням в области висков. Жар, возникающий в этой области, вызывает боль в глазах, головокружение и сухость во рту и горле, поскольку жидкости испаряются.

Негативная эмоция энергии Древа, управляющего Печенью, — гнев, поэтому избыток энергии Печени приводит к вспышкам гнева.

Интенсивность гнева зависит от степени и продолжительности этого дисбаланса.

Огонь Печени

Классические признаки Огня Печени:

- ◆ раздражительность
- ◆ сильные вспышки гнева
- ◆ головные боли в области висков

- ♦ головокружение
- ♦ покраснение лица и глаз
- ♦ носовые кровотечения

Подъем Ян Печени со временем переходит в Огонь Печени, который является более выраженным проявлением этого дисбаланса. Признаки Огня Печени совпадают с симптомами подъема Ян Печени, за исключением того, что вспышки гнева становятся интенсивнее и часто приводят к насилию. Избыток тепла вызывает покраснение лица и глаз, а тепло в Печеночной крови может привести к «перекипанию» крови, в результате чего возникают носовые кровотечения.

Дисбалансы Перикарда

Наиболее распространенные дисбалансы Перикарда: застой *ци* Перикарда и Жар Перикарда. Они описаны ниже. Обратите внимание, что в современной практике китайской медицины Перикардом часто пренебрегают, хотя оба дисбаланса Перикарда, описанные здесь, довольно распространены.

Застой *ци* Перикарда

Классические признаки застоя *ци* Перикарда:

- ♦ стеснение в груди
- ♦ небольшая нехватка дыхания
- ♦ печаль, сопровождающаяся частым вздыханием

Перикард защищает Сердце от эмоциональных повреждений. Внешняя ветвь его меридиана проходит по наружной части груди, а внутренняя ветвь ведет к сердцу, как показано на рисунке 8.4.

Ци Перикарда обычно застаивается на ранних стадиях эмоционального расстройства. В груди ощущается стеснение, а дыхание слегка затрудняется. Человек ощущает печаль и начинает вздыхать или ловить воздух ртом. Это состояние становится очевидным, когда человек получает неожиданные печальные новости.

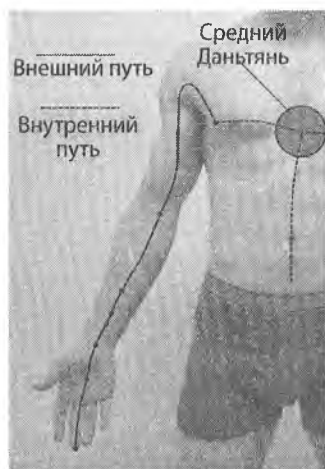


Рисунок 8.4. Меридиан Перикарда

Обычно он также автоматически поднимает руку и касается области Сердца.

Жар Перикарда

Классические признаки Жара Перикарда:

- ♦ стеснение в груди
- ♦ горячее тело, но холодные кисти и ступни
- ♦ путанные мысли и бессвязная речь
- ♦ частое непроизвольное вздыхание

Застой *ци* Перикарда может привести к Жару Перикарда. Это развитие внезапной эмоциональной травмы, от которой Перикард все еще защищает Сердце. Стеснение в груди, как и при застое *ци* Перикарда, по-прежнему присутствует, наряду со вздохами или усиленным дыханием, словно человек плавал под водой, а потом поднялся на поверхность и жадно глотает воздух.

Жар Перикарда вызывает ощущение тепла в теле, но создается впечатление, что оно отходит от конечностей, которые остаются холодными. Тепло вокруг Перикарда оказывает влияние на *шэнь* и приводит к нарушению связности мыслей и речи.

Это состояние возникает только при сильном эмоциональном потрясении. Если Перикард функционирует нормально, обычно это скоро проходит.

Янские органы (фу)

В китайской медицине патология органов Ян описана менее подробно. Многие симптомы, связанные с патологией в органах Ян, обычно объединяются с симптомами дисбалансов в их парных органах Инь, поскольку лечение последних часто бывает более эффективным. Поэтому об органах Ян мы поговорим лишь коротко.

Дисбалансы Тонкого Кишечника

Наиболее распространенные дисбалансы Тонкого Кишечника — Жар Тонкого Кишечника и недостаток ци Тонкого Кишечника. Они описаны ниже.

Жар Тонкого Кишечника

Классические признаки Жара Тонкого Кишечника:

- ◆ боли в животе, которые кажутся горячими
- ◆ язвы на языке
- ◆ темная моча
- ◆ человек не отличает хорошего от плохого

Неприятное тепло в нижней части живота наряду с темной мочой — верные признаки этого дисбаланса. Язвы на языке обычно возникают при хронических нарушениях, как и проблемы с отличением хорошего от плохого, что связано с духовной функцией Тонкого Кишечника.

Недостаток ци Тонкого Кишечника

Классические признаки недостатка ци Тонкого Кишечника:

- ♦ тупая боль в животе, как при ушибе
- ♦ булькающие звуки в нижней части живота
- ♦ диарея, обычно возникающая сразу после еды
- ♦ холодные конечности

При недостатке *ци* Тонкого Кишечника в нижней части живота возникают симптомы Холода. И наоборот: проникновение Холода в нижнюю часть живота приводит к ослаблению *ци* Тонкого Кишечника. Пища не будет удерживаться и эффективно перерабатываться в тонком кишечнике, что и приведет к диарее. Тупые боли в животе часто сопровождаются давлением. Обычно это верный признак недостатка *ци*.

Дисбалансы Желудка

Наиболее распространенные дисбалансы Желудка — Влажный Жар Желудка и Огонь Желудка. Они описаны ниже.

Влажный Жар Желудка

Классические признаки Влажного Жара Желудка:

- ♦ вздутие живота и надчревной области
- ♦ тошнота
- ♦ тяжесть и усталость в теле
- ♦ иногда рвота

Если Влажный Жар добрался до Желудка, то его функция, связанная с переработкой пищи, будет нарушена. Естественный поток энергии Желудка также окажется под ударом, что приведет к подъему *ци* и может вызвать рвоту. Влажность всегда сопровождается ощущением тяжести.

Огонь Желудка

Классические признаки Огня Желудка:

- ♦ жгучая боль в надчревной области
- ♦ кислая отрыжка

- ♦ повышенный аппетит
- ♦ язвы
- ♦ кровоточивость десен

Желудок контролирует уровень аппетита. Если он слишком разогревается из-за нарушения равновесия, связанного с избытком энергии, то аппетит возрастает. Это состояние сопровождается неприятным теплом в области желудка и симптомами подъема Жара — например, кровоточивостью десен или язвами во рту. Подъем *ци* Желудка также приводит к кислой отрыжке, которая часто вызывает тепло в горле.

Дисбалансы Толстого Кишечника

Наиболее распространенные дисбалансы Толстого Кишечника — Влажный Жар Толстого Кишечника и Сухость Толстого Кишечника. Они описаны ниже.

Влажный Жар Толстого Кишечника

Классические признаки Влажного Жара Толстого Кишечника:

- ♦ боль в животе
- ♦ кровавый стул
- ♦ желтая диарея
- ♦ жжение в анусе

Если Влажный Жар добирается до Толстого Кишечника, то вызывает жгучую боль в нижней части живота, а также желтую диарею и жжение в анусе.

Сухость Толстого Кишечника

Классические признаки Сухости Толстого Кишечника:

- ♦ запор и сухой стул
- ♦ несвежее дыхание

При недостатке жидкости в Толстом Кишечнике его функции нарушаются. Основным признаком этого дис-

баланса служат запоры, а также сухой стул. Обычно это вызвано нарушениями в другом органе, поэтому будут присутствовать и другие симптомы. Из-за недостатка жидкости и тесной связи Толстого Кишечника с Легкими это состояние часто сопровождается несвежим дыханием.

Дисбалансы Мочевого Пузыря

Наиболее распространенные дисбалансы Мочевого Пузыря — Влажный Жар Мочевого Пузыря и недостаток *ци* Мочевого Пузыря. Они описаны ниже.

Влажный Жар Мочевого Пузыря

Классические признаки Влажного Жара Мочевого Пузыря:

- ◆ частое мочеиспускание, которое сложно удержать
- ◆ жжение в уретре
- ◆ желтая моча

Когда Влажный Жар поражает Мочевой Пузырь, это приводит к пожелтению мочи и частому мочеиспусканию, как правило болезненному.

Недостаток *ци* Мочевого Пузыря

Классические признаки недостатка *ци* Мочевого Пузыря:

- ◆ частое мочеиспускание и бледная моча или сложности при мочеиспускании
- ◆ неприятные ощущения в уретре
- ◆ неуверенность или низкая самооценка

Часто это связано с нарушением Почек, поскольку они непосредственно управляют работой Мочевого Пузыря. Неуверенность связана с духовной функцией Мочевого Пузыря.

Дисбалансы Желчного Пузыря

Наиболее распространенные дисбалансы Желчного Пузыря — Влажность Желчного Пузыря и недостаток *ци* Желчного Пузыря. Они описаны ниже.

Влажность Желчного Пузыря

Классические признаки Влажности Желчного Пузыря:

- ♦ тупая головная боль, сопровождающаяся ощущением давления
- ♦ ощущение вздутия в подреберной области
- ♦ ощущение тяжести в теле

Из-за расположения меридиана Желчного Пузыря, показанного на рисунке 8.5, Влажность Желчного Пузыря обычно проявляется как тупая головная боль. Ощущения такие, будто голову сжимают. Влажность часто сопровождается ощущением тяжести в теле, что также приводит к усталости.

91



Рисунок 8.5. Меридиан Желчного Пузыря

Недостаток ци Желчного Пузыря

Классические признаки недостатка *ци* Желчного Пузыря:

- ♦ застенчивость
- ♦ неспособность принимать решения

Учитывая духовную функцию Желчного Пузыря, ослабление *ци* Желчного Пузыря приводит к неспособности принимать решения. Желчный Пузырь также связан с уверенностью, поэтому недостаток энергии в нем приведет к излишней скромности.

Дисбалансы Тройного Обогревателя

Наиболее распространенные дисбалансы Тройного Обогревателя — ослабление верхнего *цзяо**, ослабление среднего *цзяо*, ослабление нижнего *цзяо* и недостаток *ци* Тройного Обогревателя. Они описаны ниже. Необходимо отметить, что дисбалансы Тройного Обогревателя в классическом даосизме отличаются от дисбалансов, описываемых современной китайской медициной.

Ослабление верхнего *цзяо*

Классические признаки ослабления верхнего *цзяо*:

- ♦ нарушения мыслительного процесса
- ♦ навязчивые «непрощенные» мысли

Каждый из трех *цзяо* связан с одним из трех Даньтяней, как показано на рисунке 6.5. При нарушении энергии одного из *цзяо* происходит сбой и в работе Даньтяня, связанного с этим конкретным *цзяо*. При дисбалансе верхнего *цзяо* у человека нарушается мыслительный процесс, что часто сопровождается появлением нежела-

* Слово *цзяо* (焦) буквально означает «ожог», «обожженный», «поджаренный», но в контексте китайской медицины обычно переводится как «обогреватель». Здесь и далее имеется в виду один из трех разделов этого органа, которые автор в других главах называет «камерами».

тельных мыслей. Эти мысли и образы проносятся через ум, утомляя и отвлекая человека.

Ослабление среднего цзяо

Классические признаки ослабления среднего *цзяо*:

- ♦ резкие перепады настроения
- ♦ заикленность на своем эмоциональном состоянии

Дисбалансы в среднем *цзяо* затрагивают эмоциональный центр. Человек с такими нарушениями резко переходит из одного эмоционального состояния в другое. Он то сильно зол, то раздражается слезами, то громко смеется. Часто эти перемены эмоций ничем не вызваны и кажутся иррациональными.

Поскольку Средний Даньтянь связан с Сердцем, где обитает *шэнь*, то скорее всего человек будет заиклен на своем эмоциональном состоянии. Он будет чрезмерно идентифицировать себя со своими эмоциями. Средний *цзяо* особенно подвержен низкой самооценке и депрессии. Обычно люди настолько привязываются к такому состоянию, что эти эмоции становятся неотъемлемой частью их личности.

Ослабление нижнего цзяо

Классические признаки ослабления нижнего *цзяо*:

- ♦ низкий уровень энергии, независимо от заботы о своем здоровье
- ♦ трудности при утреннем пробуждении

Функция нижнего *цзяо* связана с Нижним Даньтянем и Почками. Обычно человек сначала работает с Почками, чтобы избавиться от постоянной усталости и вялости по утрам. Если эти симптомы не проходят даже после лечения и изменения образа жизни, то, возможно, они связаны с ослаблением энергии нижнего *цзяо*.

Недостаток ци Тройного Обогревателя

Классические признаки недостатка *ци* Тройного Обогревателя:

- ♦ снижение функции многих органов
- ♦ низкий уровень энергии
- ♦ сложности в общении

Энергия трех *цзяо* управляет работой органов тела. Недостаток энергии в Тройном Обогревателе может привести к гипофункции органов. Симптомы нехватки энергии будут проявляться в нескольких органах одновременно. В теле также будет присутствовать усталость. Учитывая духовную функцию Тройного Обогревателя, при его ослаблении человеку сложно общаться с другими, что может привести даже к распаду семьи.

Дисбалансы Матки

Наиболее распространенные дисбалансы Матки — недостаток Ян Матки, недостаток Инь Матки и Холод в Матке. Они описаны ниже.

Недостаток Ян Матки

Классический признак недостатка Ян Матки:

- ♦ склонность к выкидышам

В современной китайской медицине склонность к выкидышам часто связывается со здоровьем других органов *цзан-фу* — например, Почек, Селезенки и Печени. Дело в том, что лечение наиболее эффективно при работе с меридианами этих органов, а также меридианом зачатия. В традиционной даосской медицине считается, что янская функция Матки помогает удерживать плод во время беременности, так что ослабление янской функции может привести к выкидышу. Любая попытка исправить этот дисбаланс должна быть основана на работе с меридианом зачатия, а также с меридианами

органов. Фактически это связано с тем, что меридиан зачатия у женщин — это меридиан Матки.

Недостаток Инь Матки

Классический признак недостатка Инь Матки:

- ♦ нарушение синхронизации с лунными циклами

Как уже говорилось, энергетическая иньская функция Матки позволяет женщине синхронизироваться с движениями Луны. Если менструальный цикл женщины не согласован с лунным циклом, это может служить признаком недостатка Инь Матки.

Холод в Матке

Классические признаки Холода в Матке:

- ♦ бесплодие
- ♦ холодная на ощупь нижняя часть живота
- ♦ редкие или нерегулярные менструации

Если Холод проникает в Матку, женщине становится сложно зачать. Многие методы лечения женского бесплодия основаны на согревании Матки. Сжимающая энергия Холода в этой области вызывает проблемы с менструальным циклом (часто с судорогами).

Дисбалансы Костного и Головного Мозга

Наиболее распространенные дисбалансы Костного и Головного Мозга — недостаток Костного Мозга и недостаток *ци* Головного Мозга. Они описаны ниже.

Недостаток Костного Мозга

Классические признаки недостатка Костного Мозга:

- ♦ врожденные заболевания позвоночника
- ♦ слабость позвоночника
- ♦ плохая память
- ♦ низкие умственные способности

Костный Мозг порождается *цзин*, поэтому его ослабление обычно связано с врожденными нарушениями. Ослабление и патологии позвоночника связаны с нарушениями Костного Мозга. Часто, хотя не всегда, они бывают врожденными. Поскольку Костный Мозг является частью мозга, дисбалансы в нем могут приводить к ухудшению кратковременной памяти и умственных способностей. Ощущение помрачения ума также может быть связано с ослаблением Костного Мозга. Часто дисбалансы Костного Мозга исправляются укреплением Почек.

Недостаток *ци* Головного Мозга

Классические признаки недостатка *ци* Головного Мозга:

- ♦ отсутствие информационного фильтра,
- ♦ бессвязные мысли и действия

Недостаток *ци* Головного Мозга — это более серьезное проявление недостатка Костного Мозга. Ослабление энергии Мозга приводит к сбою в работе «системы фильтрации» Мозга. В Мозг поступает слишком много информации, что приводит к симптомам, которые мы обычно связываем с безумием.

Внутренние причины заболеваний: питание и неправильный образ жизни

Наша пища оказывает непосредственное влияние на организм. Тело извлекает энергию из пищи, которую мы едим, поэтому качество еды определяет качество получаемой энергии. Если мы стремимся достичь высшего уровня внутреннего равновесия, то должны обеспечивать свое тело высококачественным источником энергии. Принципы питания в китайской медицине очень многочисленны и сложны. Мы не можем подробно рассмотреть их в этой книге, поэтому рассмотрим лишь несколько простейших.

Умеренность

Древние даосы считали, что недостаточное потребление пищи так же пагубно сказывается на организме, как и чрезмерное. Если человек ест слишком мало, он не получит энергии, необходимой телу, а потому будет ощущать дефицит энергии. Слишком большое количество пищи перенапрягает Желудок и Селезенку, которые обрабатывают пищу на начальных стадиях. В результате тело накапливает Влажность и Флегму, что приводит к отложению жира.

Теория умеренности также применима к сбалансированному потреблению мяса и овощей. Излишки мяса вредят телу и приводят ко многим проблемам со здоровьем, что, к счастью, начинают осознавать и на Западе. Вегетарианство, по даосским представлениям, также не является здоровым режимом питания. С западной точки зрения, вегетарианцы могут получать достаточное количество белка из растительной пищи, даосы же утверждают, что *цзин* мяса уникальна и необходима. Энергетическая вибрация *ци*, содержащаяся в мясе, обеспечивает тело необходимыми элементами, которые укрепляют кровь и *ци*, а также связки и мышцы. Единственный способ обойти этот процесс — достичь высокого уровня в нэйгун и даосских алхимических практиках, когда энергия будет поступать напрямую из окружающей среды. По личному опыту общения с даосами, которые придерживаются традиционных принципов, я знаю, что новички едят мясо, но по достижении определенного уровня становятся вегетарианцами.

Эта точка зрения не очень популярна, ведь в современном мире многие люди выбирают вегетарианство. Я часто даю своим ученикам следующий совет: если вы стали вегетарианцем из нравственных соображений, то оставайтесь им. Нарушение моральных принципов вредит внутреннему здоровью вашей души гораздо больше, чем отказ от мяса. Если же вы предпочитаете вегетарианство, потому что считаете его полезным для

здоровья, то, возможно, вам стоит спросить у себя, не улучшится ли ваше здоровье, если вы будете есть мясо.

Качество мяса также играет важную роль. Учитывая современные методы животноводства, допускающие попадание в мясо химикатов и гормонов, лучшим вариантом будет «органическое» мясо, хотя и оно далеко от идеального. Необходимо также обращать внимание на количество мяса. Я советую взрослому человеку есть мясо хорошего качества дважды, максимум трижды в неделю.

Надо также помнить, что это лишь общие принципы, и, разумеется, у каждого есть свои особенности. Что подходит одному человеку, может не подойти другому. Какими бы ни были ваши взгляды, тщательное изучение потребляемой пищи имеет большое значение для поддержания прекрасного здоровья.

Качество пищи

Принцип умеренности применим и к особенностям пищи, которую вы едите. Слишком острая еда повышает внутренний Жар. Он особенно вреден для Печени и Желудка, а также приводит к рассеиванию телесной *ци* и нарушению эмоционального состояния. Чрезмерное употребление холодной пищи ослабляет Селезенку, ведь она не любит холод. Кроме того, это вызывает застой в нижнем *цзяо* Тройного Обогревателя и Нижнем Даньтяне. Мороженое наиболее негативно сказывается на здоровье Селезенки, нижнего *цзяо* и Нижнего Даньтяня.

Избыток сладостей ослабляет функции Селезенки, что приводит к образованию Влажности и Флегмы и накоплению жира. Избыток молочных продуктов также ведет к повышению внутренней Влажности.

Соль вредит Почкам. Об этом особенно важно помнить, ведь во многих европейских странах пищу приправляют большим количеством соли, несмотря на то что большинство продуктов уже содержат ее.

Больше об этом вы сможете узнать из любой книги по китайской пищевой терапии.

Нездоровый образ жизни

Даосское правило умеренности применяется и к образу жизни, особенно к объему физической нагрузки. Небольшая активность тела в течение долгого времени приводит к внутреннему застою *ци* и крови, что становится причиной гипофункции органов, а чрезмерная активность истощает *ци* и может повредить мышцам и связкам.

Западный подход к физическим упражнениям обычно основан на том принципе, что для достижения результата необходимо упорно работать. Хотя этот подход имеет свое право на существование, его нельзя применять ко всему, чем мы занимаемся. Как преподаватель боевых искусств, я считаю, что чрезмерные нагрузки на тело иногда полезны для развития выносливости и укрепления силы воли, но они сильно истощают организм. В даосских искусствах мы стремимся к саморазвитию, а не к саморазрушению. Этот принцип применим не только к нашему здоровью, но и к внутреннему росту.

Эмоциональные дисбалансы как причина внутренних расстройств

По даосским представлениям, лучшее эмоциональное состояние — это спокойствие. Эмоции — это энергетические движения, порождаемые центром нашего сознания. По сути, это нарушение покоя, которое распространяется из центра по всему телу, как волны по поверхности озера. Распространяясь, эмоции изменяют частоту всей энергетической системы. Хотя мы вовсе не пытаемся избавиться от эмоций, в даосских практиках мы стремимся успокоить их и взять под контроль. Так

мы не будем рассеивать энергию и нарушать равновесие ума и тела. Для тех, кто занимается даосской алхимией, умиротворение эмоций имеет особое значение, ведь чрезмерная эмоциональная активность приводит к истощению энергии *шэнь*. Духовное сокровище *шэнь* укрепляется путем даосских сидячих практик с целью установить связь с силой Неба и, в итоге, с Дао. Если *шэнь* рассеивается из-за чрезмерной эмоциональной активности, вам будет сложно достичь высших уровней алхимии.

В таблице 8.1 показана связь пяти эмоций с энергиями и органами.

Таблица 8.1. Эмоции

	Возбуждение	Беспокойство	Печаль	Страх	Гнев
Стихия	Огонь	Почва	Металл	Вода	Дерево
Движение	Расширение	Разделение	Сжатие	Опускание	Резкий подъем
Иньский орган	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки	Печень
Янский орган	Тонкий Кишечник	Желудок	Толстый Кишечник	Мочевой Пузырь	Желчный Пузырь

Избыток любой из пяти эмоций (см. таблицу 8.1) может привести к повреждению энергий органа и энергии стихий, связанных с этой эмоцией. Например, чрезмерное беспокойство может повредить Селезенку и Желудок, что приведет к проблемам с пищеварением, а чрезмерный гнев может повредить Печень и Желчный Пузырь. Подобным же образом дисбалансы энергии одного из органов могут привести к проблемам с эмоцией, связанной с этим органом. Например, при расстройстве Селезенки человек может быть чрезмерно беспокойным, а при нарушении энергии Печени человек может легко впадать в гнев.

Дело в том, что эмоция — это лишь проявление одного из пяти духовных лучей, которые проходят через энергетический план в физический, где они формируют

орган тела. Гнев так же связан с энергией Дерева, как и Печень, и так для каждой из пяти основных эмоций.

Эта схема может показаться упрощенной, ведь тут указаны только пять эмоций, но вы должны помнить, что они представляют собой лишь *общие категории*. Возбуждение может быть разным, как и гнев, и страх.

Отступление 5. Передача энергии

При любом лечении происходит обмен энергией и информацией. Я встречался со многими целителями, которые с этим не согласны. Они говорили, что на их сеансах передача энергии от одного человека к другому не происходит ни при каких обстоятельствах. Я же сказал бы, что не только взаимодействие между врачом и пациентом, но и любое взаимодействие, контактное или дистанционное, приводит к обмену энергией. Этот энергетический обмен лежит в основе самой жизни. С годами я стал тонко чувствовать движение энергии и могу с уверенностью сказать, что на сеансах исцеления энергия действительно переходит от одного человека к другому. Поэтому важно поговорить об ответственности, которую целитель несет перед собой и своими пациентами.

Когда вы занимаетесь исцелением пациента, какая-то информация вашего энергетического тела будет оказывать на него влияние. Это влияние усугубляется тем, что пациенты пришли к вам лечиться, а потому уровни энергии у вас разные. Обычно целитель занимает более влиятельное положение, а пациент гораздо больше восприимчив и тем самым уязвим. Информация от вашего энергетического тела легко передается пациенту, хотите вы того или нет. Целитель несет ответственность за поддержание своего здоровья и равновесия на максимальном уровне. Его энергия должна перемещаться свободно, он должен стремиться поддерживать физи-

ческое и эмоциональное здоровье на высоком уровне. В противном случае информации, которую он передает пациентам, будет недостаточно для того, чтобы способствовать процессу исцеления, или, хуже того, эта информация будет нести угрозу их здоровью. Поэтому каждый целитель должен заниматься собственным здоровьем. Практики, описанные в этой книге, идеально подойдут людям, которые занимаются энергетической терапией (например, цигун), поскольку способствуют процессу восстановления энергетического равновесия.

Важно также осознавать свои слабые стороны, как на физическом, так и на энергетическом уровне. Например, если у вас есть проблемы с легкими, вы не должны заниматься лечением людей с легочными заболеваниями. Если вы придерживаетесь нравственных принципов, вам следует направлять таких пациентов к другим целителям, у которых легкие здоровы. Это относится и к эмоциональным проблемам. Если вы в подавленном состоянии, вам не следует лечить людей с депрессией. Некоторые могут поспорить с этим утверждением, сказав, что целитель в депрессии будет относиться с большим сочувствием к пациенту в депрессии, что будет способствовать процессу исцеления. Но эта точка зрения не учитывает энергетического обмена.

Эмоции как инструмент диагностики

Если у вас есть склонность к одному из этих эмоциональных дисбалансов, вы можете использовать их в качестве внешнего признака дисбалансов в соответствующем органе. Например, если у вас часто возникают приступы маниакального смеха, то, очевидно, это проявление возбуждения, связанного с нарушением энергии Сердца. Если у вас часто возникают приступы иррационального гнева, то, очевидно, это связано с нарушением энергии Печени.

Единственным исключением является депрессия. Это сложный эмоциональный дисбаланс, обычно свя-

занный с энергией Легких, но депрессия также может быть вызвана застоем энергии в Печени или ослаблением энергии Сердца. Депрессию необходимо учитывать наряду с другими диагностическими признаками и исследованием меридианов на предмет дисбалансов.

В этой главе мы в общих чертах поговорили о природе и причинах заболеваний по даосским представлениям. Как и любую другую теорию внутренних искусств, эти принципы можно значительно расширить. Информация в этой главе послужит фундаментом для дальнейших исследований. Чтобы понять причины различных проявлений и симптомов, вызванных ослаблением иньских и янских аспектов органов *цзан-фу*, вы должны вернуться к главе 7 и установить соответствие между иньскими и янскими функциями органов и различными нарушениями, связанными с ними. Если вы уделите достаточно времени изучению энергетических тайн внутренней среды своего тела, они начнут приоткрываться вам.

В следующей главе мы поговорим о «небесном столпе» — последней значительной области, подверженной нарушениям, которой мы коснемся в рамках этой книги, а затем перейдем к практическим упражнениям, направленным на изменение ситуации. Помните, что теория служит подкреплением вашей практики, поэтому не спешите пролистать эти главы об устройстве тела. Занимайтесь прилежно и создавайте прочный фундамент.

Небесный столп

Последний аспект человеческого тела, о нарушениях которого мы поговорим, — это позвоночник. Позвоночник служит физической опорой всему телу. Он защищает спинной мозг, а также поддерживает ребра, которые защищают органы грудной клетки. По даосским представлениям в нем также проходит позвоночная ветвь пронизывающего меридиана. Кроме того, он связывает управляющий меридиан и внутренние ветви меридиана Мочевого Пузыря. Поскольку позвоночник служит каналом для важнейших физических, энергетических и духовных субстанций в теле, иногда в даосской философии его называют *небесным столпом* — физическим проявлением транспортной магистрали между Небом и Землей. На рисунке 9.1 показана связь различных меридианов с позвоночником.

Позвоночник связан с органами тела на физическом уровне через нервную систему, а на энергетическом — через ответвления, которые проходят между позвонками вглубь тела. Эти маленькие ветви также связаны с меридианом Мочевого Пузыря, поэтому заднюю внутреннюю ветвь меридиана Мочевого Пузыря можно использовать для лечения не только проблем с позвоночником, но и дисбалансов в других органах *цзан-фу*.

Мы работаем с позвоночником, чтобы оценить здоровье своих органов, поскольку ослабление органа приведет к сужению пространства между позвонками, связанными с этим органом. Это приведет к недостатку *ци* в коллатеральных, связывающих орган с межпозвоночным пространством. В результате недостатка энергии уровень жидкости в межпозвоночном диске снизится,

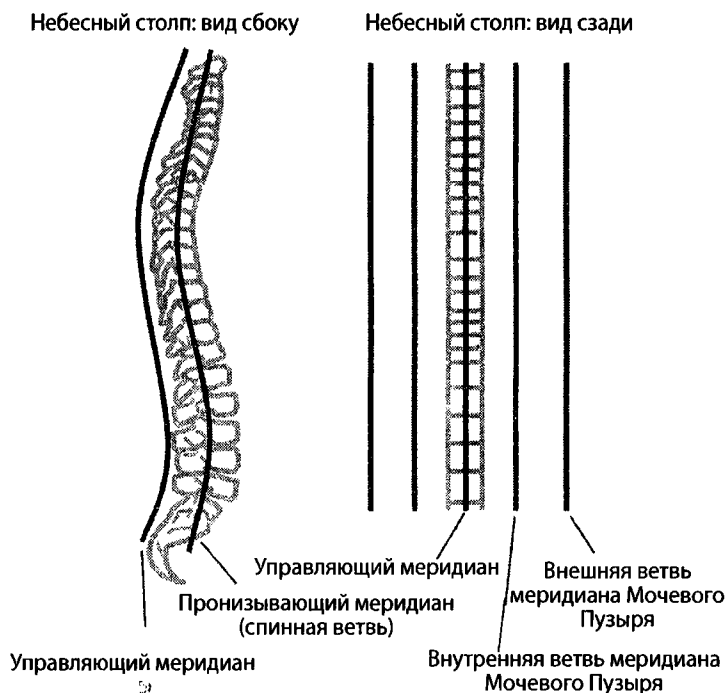


Рисунок 9.1. Небесный столп

уменьшая пространство между позвонками. Мышцы вокруг этой области напрягутся, а подвижность между позвонками снизится или вовсе сойдет на нет, и позвонки прижмутся друг к другу. И наоборот: травма спины с повреждением позвонков окажет негативное воздействие на *ци*, которая поступает к органам через эту область тела. Этот процесс показан на рисунке 9.2.

Этот взгляд на позвоночник позволяет использовать его не только в качестве инструмента для диагностики, но и для лечения. Устранение закупорок в меридианах, связанных с позвоночником, и восстановление потока энергии в этой области вернет подвижность спине и будет способствовать питанию органов, связанных с каждым позвонком.

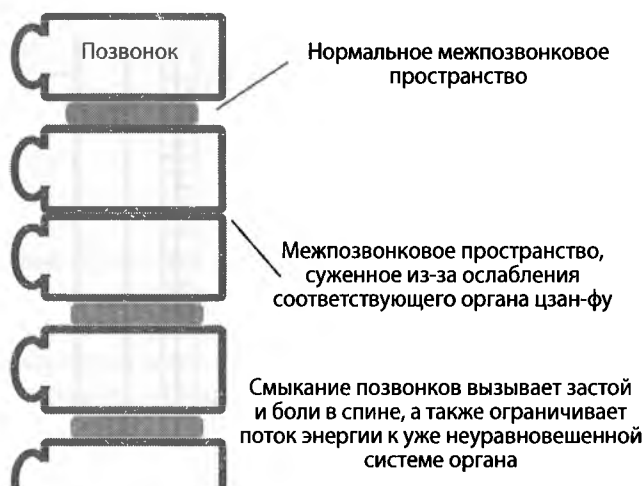


Рисунок 9.2. Смыкание позвонков

Межпозвонковые пространства

Межпозвонковые пространства энергетически связаны с различными органами и физиологическими функциями тела. Эта связь отражена в таблице 9.1. Указаны все пространства между черепом, 24 подвижными позвонками и верхней частью крестца. Буквы в обозначении позвонков относятся к отделам позвоночника (см. рисунок 9.3). Девять соединенных костей крестца и копчик также связаны с остальным телом, но с ними очень сложно работать с помощью практик, описанных в этой книге. Поэтому мы их здесь не касаемся.

С большинством межпозвонковых пространств связаны также меридианные точки, используемые в акупунктуре для воздействия на соответствующие органы и функции тела.

Таблица 9.1. Соответствия межпозвонковых пространств

Межпозвонковые пространства	Физиологические соответствия	Соответствующие акупунктурные точки
Череп — C1	Кровоснабжение головы	Фэнфу (GV-16)
C1 — C2	Язык	Ямэнь (GV-15)
C2 — C3	Глаза	—
C3 — C4	Уши	—
C4 — C5	Голосовые связки	—
C5 — C6	Глотка	—
C6 — C7	Щитовидная Железа	—
C7 — T1	Весь позвоночник	Дачжуй (GV-14)
T1 — T2	Средний Даньтянь	Таодао (GV-13)
T2 — T3	Энергия Ветра*	Фэнмэнь (BL-12)
T3 — T4	Легкие	Фэйшу (BL-13)
T4 — T5	Перикард	Цзюэиньшу (BL-14)
T5 — T6	Сердце	Синьшу (BL-15)
T6 — T7	Управляющий меридиан	Душу (BL-16)
T7 — T8	Диафрагма	Гэшу (BL-17)
T8 — T9	Поджелудочная Железа	Внемеридианная точка между BL-17 и BL-18
T9 — T10	Печень	Ганьшу (BL-18)
T10 — T11	Желчный Пузырь	Даньшу (BL-19)
T11 — T12	Селезенка	Пишу (BL-20)
T12 — L1	Желудок	Вэйшу (BL-21)
L1 — L2	Тройной Обогреватель	Саньцзяошу (BL-22)
L2 — L3	Почки	Шэньшу (BL-23)
L3 — L4	Нижний Даньтянь	Цихайшу (BL-24)
L4 — L5	Толстый Кишечник	Дачаншу (BL-25)
L5 — Крестец	Половые органы	Гуаньюаньшу (BL-26)

* Точка «Энергия Ветра» тесно связана с мышцами шеи и верхней части спины, но обычно в даосских медицинских практиках ее используют для выведения энергии Ветра, проникшей извне. — Прим. автора.

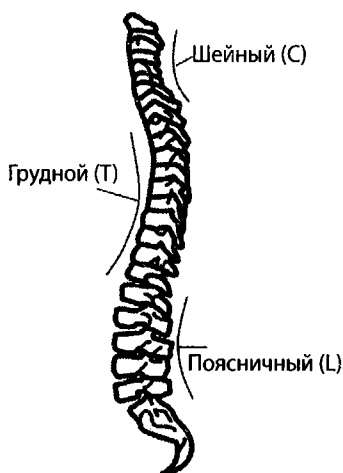


Рисунок 9.3. Отделы позвоночника

Я советую всем последователям даосских искусств изучить позвоночник и его энергетические связи, поскольку они в определенной степени влияют на все области даосского учения. Огромное количество людей страдает от проблем со спиной, и понимание связи между позвоночником и энергетической системой может помочь им в процессе исцеления.

Изгибы позвоночника

Следует отметить, что позвоночник должен иметь плавные и здоровые изгибы. Многие практики цигун посвящены выпрямлению позвоночника, поскольку существует убеждение, что позвоночник сможет пропускать гораздо больше энергии по своей длине, если он выпрямлен. Это заблуждение. Подлинные даосские практики всегда придерживаются естественного порядка вещей. Выпрямить S-образный изгиб позвоночника — значит пойти против природы, и делать этого не следует. Это препятствует потоку энергии, а не выпрямляет его и вызывает напряжение в теле. Напряжение затем приведет к застою, болям и болезни. При любой работе с осанкой необходимо помнить о здоровом и естественном изгибе позвоночника.

Оценка здоровья небесного столпа

Благодаря возросшей популярности мануальной терапии многие люди уже знают о своих проблемах с позвоночником. Некоторые ученики, приходящие ко мне с проблемами со здоровьем, также точно знают, какие именно позвонки с этим связаны. Если вы ничего не знаете о состоянии своего позвоночника, вам необходимо выполнить следующую процедуру, чтобы определить проблемные участки.

Примите положение, как показано на рисунке 9.4, держите спину и голову ровно. Расслабьтесь, но не слишком.

Если так вам будет неудобно, сядьте прямо на стуле, но помните, что такое положение не очень эффективно для этой практики.

Установите связь со своим позвоночником так же, как с меридианами в руках и ногах. По сути, вы действительно связываетесь с несколькими меридианами. Это управляющий меридиан, который проходит по цен-



Рисунок 9.4. Сидячие позы на полу

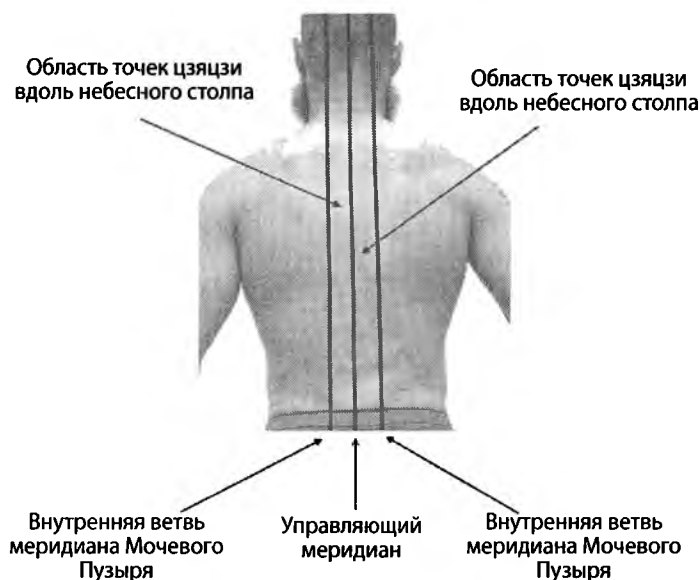


Рисунок 9.5. Каналы спины для диагностики

тральной части спины, а также точки *цзяцзи**, которые тянутся близко к краю позвоночника. Точки *цзяцзи*, в свою очередь, связаны с меридианом Мочевого Пузыря, и в рамках этого упражнения их можно считать передатчиками информации между позвоночником и внутренней ветвью меридиана Мочевого Пузыря. Эти каналы показаны на рисунке 9.5.

К этому моменту вы уже должны относительно легко настраиваться на свое энергетическое тело, и вам не нужна особая точка входа для осознания-и. Просто спокойно сосредоточьтесь на энергии, которая проходит по всей длине позвоночника. Расслабьтесь, продолжайте глубоко дышать, пока ваше осознание осторожно прислушивается к позвоночнику. Пройдет немного време-

* То же, что *хуато-цзяцзи*: группа внемеридианных точек по обе стороны от позвоночника от T1 до L5.

ни, прежде чем вы сможете почувствовать энергию позвоночника.

Энергия позвоночника по своей природе не так выражена, как меридианы, с которыми вы устанавливали связь ранее. Его границы не так четко определены, ведь вы оцениваете несколько различных энергетических каналов одновременно. Как только вы установите контакт с энергией позвоночника, попробуйте почувствовать ее качество. Наблюдайте за следующими характеристиками:

- ♦ Если вы чувствуете напряжение, слабость или боль в поясничном отделе, обычно это указывает на ослабление энергии Почек. Помните, что внутренняя ветвь меридиана Почек проходит по нижней части спины, поэтому недостаток иньского или янского аспектов Почек приведет к истощению потока *ци* в поясничном отделе.
- ♦ Если в поясничном отделе вы чувствуете Холод, Влажность или Ветер, а также напряжение и боль, обычно это связано с проникновением одной из внешних энергий, а не с нарушениями Почек, хотя возможно существование обеих проблем.
- ♦ Вы также можете проверить всю длину позвоночника на наличие внешних энергий, поскольку они могли попасть в Мочевой Пузырь или управляющий меридиан и переместиться в позвоночник.

Убедившись в отсутствии общих дисбалансов, указанных выше, начните изучать отдельные пространства между позвонками. Для начала направьте свое осознание в нижнюю часть позвоночника — в то место, где он соединяется с крестцом. Оставайтесь там некоторое время и не забывайте поддерживать прочную связь с энергией позвоночника.

Постепенно поднимайте осознание по позвоночнику рядом с поверхностью тела. Ваше осознание сможет сосредоточиться не только на пространстве между позвонками на задней центральной линии, но также на



Рисунок 9.6. Оценка позвонков

зонах, непосредственно прилегающих к позвоночнику, как показано на рисунке 9.6.

Перемещайте осознание вверх вдоль позвоночника. Не торопитесь, тщательно исследуя каждую часть спины. Останавливайтесь каждые несколько сантиметров и оценивайте информацию, которая поступит в ваш мозг для обработки. Если в позвоночнике есть закупорки, эти области покажутся вам болезненными. Боль может варьироваться от тупой (что указывает на недостаток) до острой (что указывает на застой). Чаще всего боль возникнет очень быстро, ведь закупорки в позвоночнике найти легко и обычно они довольно неприятны.

Вряд ли поначалу у вас получится различить отдельные позвонки, пока ваш ум перемещается по ним. Скорее всего, вы найдете болезненную зону, но не сможете понять, с каким именно межпозвоночным пространством связана эта боль. Единственное, что вы можете сделать, — попросить друга помочь вам. Установите связь с энергией позвоночника, и пусть друг слегка на-



Рисунок 9.7. Анатомические ориентиры на спине

давит пальцем на вашей спине. Направьте его в область боли и попросите отметить ее ручкой. То же самое проделайте с каждой зоной спины, где возникают патологические ощущения.

Затем пусть друг проведет рукой вдоль всего позвоночника, ощупывая каждый позвонок. Если он начнет с нижней части позвоночника и будет подниматься вверх, то сможет определить, в каком именно позвонке находится застой. Пять поясничных позвонков гораздо крупнее, а грудные позвонки составляют остальную часть спины. Шейный отдел проходит вдоль шеи.

Этот процесс может оказаться довольно сложным, но он позволяет получить дополнительную диагностическую информацию о природе дисбалансов.

На рисунке 9.7 показано несколько полезных анатомических ориентиров, которые помогут вам определить расположение дисбалансов.

Физические травмы

Книга о дисбалансах тела была бы неполной без упоминания физических повреждений, вызванных травмами. Скелетно-мышечные травмы довольно распространены, и большинство людей с повышенной физической активностью рано или поздно могут получить ту или иную физическую травму. Хотя практики, описанные в этой книге, очевидно, не подойдут для экстренного лечения переломов, порезов и ушибов, их можно использовать для устранения энергетического шаблона, который всегда остается после таких травм.

При получении травмы в этой области возникает очевидное физическое повреждение. Кроме того, появляются серьезные нарушения потока *ци* через травмированную зону. Обычно эта информация еще долго сохраняется после восстановления, что может привести к боли в этом месте или внутреннему нарушению, если *ци* войдет глубже в энергетическое тело. Многие заболевания, которые лечат мастера китайской медицины, могут быть вызваны физическими травмами в прошлом. Например, физическая травма вдоль меридиана Легких может привести к ослаблению энергии Легких, даже если этот меридиан проходит по руке.

При работе с прошлыми физическими травмами вам нужно сначала оценить природу оставшегося энергетического шаблона. Этот процесс почти не отличается от перемещения *и* по пути меридиана в поисках дисбалансов, закупорок и т. д.

Сначала проведите ум по меридиану, проходящему в месте травмы. Возможно, травма затронула небольшой участок, и вам нужно исследовать только один меридиан, а возможно, их будет несколько. Установите связь с этими меридианами и проведите свое осознание по их длине, как было описано выше. Сначала нужно узнать, какие из меридианов были повреждены и каково распространение этого дисбаланса по каналу меридиана. Помните, что информация передается вдоль меридиа-

на, поэтому, скорее всего, травма вызвала гораздо более серьезные энергетические дисбалансы, чем можно было подумать. Так, травма меридиана Легких в области локтя могла распространиться по нему вниз, к большому пальцу.

При оценке природы *ци* в этом меридиане вам следует искать:

- ♦ **Горячий Ветер и Холодный Ветер.** Горячий Ветер часто остается после физической травмы. Обычно это означает, что энергии в этой области меридиана не хватает, и внешний Ветер в этом месте проникает в тело. Если он задерживается там надолго, это может привести к появлению артритических симптомов вдоль меридиана.
- ♦ **Холод.** Этот патогенный фактор обычно сопутствует застарелым травмам суставов. Он не дает энергии проходить мимо этой точки, вызывая напряжение и неподвижность суставов, которая, как правило, усугубляется в холодную погоду.
- ♦ **Влажность.** Если Влажность появляется на месте старой травмы, то обычно эта область кажется тяжелой. Часто у людей с таким типом локализованного дисбаланса в этой области ограничена двигательная способность. Как и Ветер, Влажность часто вызывает артритические симптомы по длине меридиана. Боль и напряжение обычно усугубляются при влажной погоде.
- ♦ **Жар.** После серьезной травмы нередко остается Жар. Это довольно часто встречается при непосредственном повреждении мышц тела. Обычно люди, которые в прошлом получили такую травму, чувствуют раздражение, вновь испытывая боль в этой области.
- ♦ **Застой ци.** Физические травмы почти наверняка приводят к застою *ци*. Обычно он сопровождается одним из других энергетических дисбалансов, описанных здесь.

- ♦ **Недостаток ци.** При недостатке энергии в этой области мышцы будут ослаблены, что приведет к снижению силы и подвижности тела.
- ♦ **Застой крови.** Если информация в месте прошлой травмы приводит к застою крови, то обычно возникает острая боль, которая может длиться годами, особенно если в области травмы ограничена подвижность.

Любое из этих нарушений может быть вызвано физической травмой. Определив тип дисбаланса, вы сможете устранить его из тела и, в некоторых случаях, узнать о причинах внутренних проблем. Ощущения, вызываемые этими нарушениями, аналогичны описанным в главе 6.

При определении природы энергии, оставшейся после прошлой травмы, полезно сравнить друг с другом две стороны тела. Логично предположить, что энергия в неповрежденной стороне тела будет более здоровой. Если вам не повезло и вы получили одинаковую травму с обеих сторон одновременно, тогда, разумеется, ситуация усложняется.

Неприятные ощущения, вызванные прошлыми травмами, отравляют жизнь многих людей. Энергетические дисбалансы, оставшиеся после скелетно-мышечных травм, могут сохраниться до конца жизни, если их не устранить с помощью специальных упражнений. Вам следует потратить достаточно времени, чтобы установить связь с меридианами в области старых травм и исправить дисбалансы в них. Для этого используйте ближайшую точку входа в меридиан. Эти точки приведены в таблицах и в конце одиннадцатой главы, но для вашего удобства они также описаны ниже.

Продолжайте заниматься этой практикой какое-то время. Наблюдайте за явными признаками прогресса, который может проявиться, в частности, в повышении гибкости, смягчении этой области и снижении боли. Помните, что время, затраченное на достижение резуль-

татов, может варьироваться в зависимости от того, как давно вы получили травму. Очевидно, что длительные дисбалансы, вызванные застарелыми травмами, потребуют больше времени, чем травмы, полученные всего год назад. Выполняя это упражнение, постоянно оценивайте состояние энергии в месте травмы, чтобы узнать, начинают ли исправляться нарушения. Вы также можете несколько раз проконсультироваться у опытного мастера акупунктуры, чтобы он помог вам сдвинуть застой *ци* в этой области. Существует одна важная точка для исцеления любой физической травмы — *янлиницюань* (GB-34). Эту точку можно использовать для обновления *ци* и *цзин* в любой травмированной области тела. Любой сеанс работы со старыми травмами должен также включать несколько минут активации этой точки. Более подробную информацию об этой точке вы найдете в главе 11.

Таблица 9.2. Точки вывода закупорок меридианов

Меридиан, поврежденный травмой	Лучшая точка вывода
Меридиан Сердца	HE-9 — <i>шаочун</i>
Меридиан Тонкого Кишечника	SI-1 — <i>шаоцзэ</i>
Меридиан Перикарда	PC-9 — <i>чжунчун</i>
Меридиан Тройного Обогревателя	TH-1 — <i>гуаньчун</i>
Меридиан Селезенки	SP-1 — <i>иньбай</i>
Меридиан Желудка	ST-45 — <i>лидуй</i>
Меридиан Легких	LU-11 — <i>шаошан</i>
Меридиан Толстого Кишечника	LI-1 — <i>шанъян</i>
Меридиан Почек	KI-1 — <i>юнцюань</i>
Меридиан Мочевых Пузырей	BL-64 — <i>цзиньгу</i>
Меридиан Печени	LV-1 — <i>дадунь</i>
Меридиан Желчного Пузыря	GB-44 — <i>цзюцяоинь</i>

Складываем общую картину

Последний этап оценки состояния вашей внутренней среды — складывание общей картины на основе собранной информации. Вы должны собрать всю информацию, полученную при внутреннем наблюдении за меридианами, а также при внешнем наблюдении. Как только вы суммируете всю информацию, приступайте к разработке стратегии по изменению этой среды, чтобы приблизиться к состоянию равновесия.

Сейчас у вас уже должна быть информация, собранная путем внутренних исследований. Эта информация обязательно должна быть свежей, ведь энергетическая система человека находится в постоянном движении. Анализ, проведенный несколько недель назад, сейчас уже может быть неактуальным. Хотя хронические дисбалансы могут сохраняться, любые внешние энергии, проходящие по меридианам, в той или иной степени обязательно повлияли на них. Такова природа энергии — она изменчива. Это означает, что, хотя вам удалось очистить одну секцию меридиана, освободив поток энергии, вы должны регулярно повторять эту практику для поддержания здоровья и плавного потока *ци*. Поэтому вы можете добавить к своим обычным занятиям практики, описанные в этой книге, чтобы время от времени проводить энергетическую инспекцию. Помните, что одна из основных целей этой книги состоит в том, чтобы эти практики помогли вам на опыте познать свое энергетическое тело. Вы сможете многому научиться, выполняя упражнения из этой книги, даже если вы не

найдете серьезных дисбалансов. Понимание изменчивых энергий микрокосма вашей системы меридианов выстроит фундамент для понимания изменчивых энергий макрокосма и вашей связи с ним.

Ваш самоанализ

Проведенный вами анализ вашей энергетической системы состоит из нескольких блоков информации. Эти блоки информации вы получите, ответив на несколько вопросов:

1. Где в моей энергетической системе находятся основные дисбалансы, связанные со стихиями? Видно ли по признакам, описанным в главе 2, что у вас есть склонность к энергии одной из пяти стихий? У всех людей пять стихий представлены в разных соотношениях, и это вполне нормально. Проблемы возникают только тогда, когда одна из стихий настолько выходит из равновесия, что оказывает отрицательное влияние на ум и тело. Восстановление равновесия пяти стихий должно стать первым этапом вашей практики, поэтому используйте упражнения усин-цигун из второй главы для работы с этими энергиями. На это может уйти некоторое время, и вы никогда не приведете пять стихий в абсолютное равновесие. Просто стремитесь ослабить основной дисбаланс. Например, если у вас есть признаки избытка Дерева, то вам следует выполнять упражнения усин-цигун до тех пор, пока этот избыток не будет так заметен.

2. Есть ли у вас склонность к патогенному проявлению одной из шести энергий внешней среды? Есть ли у вашего тела склонность к одной из шести энергий внешней среды? Может быть, вы подверглись чрезмерному воздействию одного из этих видов *ци* во внешней среде, или, может быть, ваша собственная энергетическая система внутренне породила эти энергии в

результате дисбаланса. Запомните любые очевидные склонности к одной из шести энергий внешней среды, описанных в главе 4. В этой главе мы рассмотрим, как устранить эти патогенные факторы.

3. Встретили ли вы дисбалансы в меридианах? Вы нашли закупорки или дисбалансы в исследованных вами меридианах? Вряд ли ваши меридианы совершенно свободны от дисбалансов. Запомните любые дисбалансы в меридианах, описанные в главе 6. Если у вас есть склонность к одному из дисбалансов, это важный симптом.

4. Указывают ли внешние признаки на дисбалансы в органах тела? Есть ли у вас внешние признаки ослабления органов *цзан-фу*, описанные в главе 8? Вам не о чем беспокоиться. У всех есть склонность к нарушениям одного или нескольких органов *цзан-фу*.

5. Были у вас физические травмы, над которыми следует поработать? Есть ли у вас физические нарушения, описанные в предыдущей главе?

Обобщение

Теперь у вас уже должен быть целый список дисбалансов, найденных во время исследования своей внутренней энергетической системы. Настало время обобщить их. Вы увидели какие-либо закономерности? Вряд ли ваши симптомы совершенно не связаны друг с другом. Вы должны понять эту связь, чтобы выявить важнейшие особенности своей энергетической системы.

Задайте себе следующие вопросы:

- ♦ Отражается ли дисбаланс стихий на органах, связанных с ними? Связан ли этот дисбаланс с основными меридианами? Где вы нашли больше всего нарушений?

- ♦ Отражаются ли внешние энергии на соответствующих органах или меридианах из шести категорий, обычно связанных с этими патогенными факторами?
- ♦ Совпадают ли закупорки в меридианах с нарушениями органов *цзан-фу*? Совпадают ли они с дисбалансом стихий?
- ♦ Совпадают ли дисбалансы в меридианах или органах *цзан-фу* со склонностью к эмоциональным нарушениям?
- ♦ Распространяется ли физическая боль и травмы по длине меридианов, связанных с органом, в котором также заметно ослабление?

Ответы на эти вопросы помогут вам обобщить всю информацию и получить более полное представление обо всех энергетических тенденциях. Будет разумно записать все дисбалансы. Ведите нечто вроде дневника найденных дисбалансов. Со временем применение этих методов даст вам любопытное представление об изменчивости энергии внутри вас. Часто бывает интересно наблюдать, как энергетические дисбалансы связаны со сменой времен года, временем суток или фазами Луны. Выявив эти закономерности, вы также сможете лучше понять свою связь с внешней средой.

Пример из практики

Некто N выполнил все упражнения из этой книги. Он несколько месяцев изучал описанные здесь методы и научился взаимодействовать с информацией, содержащейся в меридианах, и понимать ее. У N очень напряженная работа, и он находится в постоянном стрессе. Напряжение в суставах причиняет ему много боли, и западные доктора диагностировали у него артрит в правой ступне. Он часто ощущает фрустрацию и гнев, которые выплескивает на своих коллег и членов семьи.

Он уверен, что определенно обладает склонностью к нарушениям стихии Дерева, поэтому в начале своей практики он выполнял упражнения усин-цигун, стремясь усмирить энергию стихии Дерева. Он каждое утро выполнял все пять упражнений, делая упор на упражнении для стихии Металла, поскольку Металл, согласно теории пяти стихий, помогает управлять Деревом через цикл подчинения. Через несколько недель N заметил, что испытывает меньше стресса на работе. Он реже злится на окружающих. Он начал выполнять эти упражнения дома и перед сном и все чаще отмечал их успокаивающее влияние на стихию Дерева.

N почувствовал, что готов идти дальше, и начал искать признаки шести энергий внешней среды. Он заметил, что ему не нравится жара. Внутри он все равно всегда чувствовал тепло, поэтому старался находиться в прохладных помещениях. На работе он всегда открывал окно и включал вентилятор. Кроме того, его постоянно мучила жажда, сколько бы воды он ни пил. Поэтому он решил, что у него существует склонность к энергии Жара. Поначалу ему было неясно, откуда происходит этот Жар: снаружи или изнутри.

Со временем N научился успешно устанавливать связь со своими меридианами через точки *юань* (см. главу 5) и провел несколько недель, изучая различные каналы своей энергетической системы. Пытаясь найти дисбалансы, он обнаружил признаки избытка Жара в меридианах Сердца и Печени. Жар меридиана Печени был особенно сильным в области ступни, где ему диагностировали артрит. Кроме этого Жара, он также нашел несколько закупоренных зон. Они были разбросаны по разным меридианам и, казалось, никак не связаны друг с другом. Продолжая исследовать область ступни, он заметил в меридиане Печени закупорки Влажности, сосредоточенные большей частью в ступне.

Исследовав внутреннюю энергетическую систему, N начал искать внешние признаки, которые могли бы указать на дисбалансы в органах. Когда на работе он

испытывал особенно сильный стресс, у него возникали височные головные боли, которые иногда вызывали головокружение. В сочетании с гневом этот симптом указывал на повышение Ян Почек.

Теперь у N накопилось достаточно информации о состоянии его энергетического тела. Все симптомы указывали на внутренний Жар, избыток энергии Дерева, проявлявшийся в подъеме Ян Почек, а также закупорки Влажности и Жара в меридиане Печени в области ступни. Правильно подобранная стратегия восстановления равновесия (в чем поможет следующая часть этой главы) позволит ему работать над этими проблемами дальше.

Заключение

Таков процесс выявления внутренних нарушений. Обратите внимание, что внутренний дисбаланс — это совсем не то же самое, что заболевание. У каждого человека есть склонность к тем или иным энергетическим нарушениям, так что вам не о чем беспокоиться. Энергетические дисбалансы можно исправить, поэтому это очень вдохновляющий этап, который следует за оценкой состояния вашего энергетического тела.

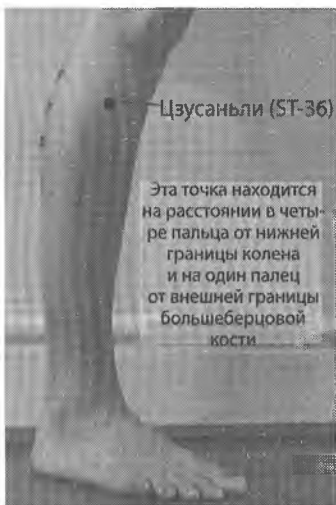
Первый шаг к переменам

Первый шаг к переменам очень прост. Чтобы изменить природу энергетического тела, нам необходимо установить с ним связь так же, как мы устанавливали связь с системой меридианов. Мы используем меридианные точки, чтобы преобразовать частоту нашего осознания и получить доступ к энергетическому телу. В отличие от предыдущих практик, когда мы только наблюдали за природой нашей внутренней среды, теперь мы начнем изменять ее, используя свое намерение. Эта

практика — нечто среднее между цигун и медитацией. Это основа даосских упражнений для укрепления внутреннего здоровья.

Вдоль меридианов находятся точки. Каждая из этих точек служит не только местом контакта между внутренней энергетической системой и внешней средой, но и способом изменить природу *ци* в теле. Соединяя свое осознание с правильными точками, мы активируем элемент энергетического тела, связанный с этой точкой. Так мы начинаем изменять сложное равновесие энергий внутри нас. Учась понимать эти точки и их преобразующую природу, мы получаем доступный и эффективный инструмент, который позволит нам управлять собственным здоровьем — аспектом жизни, который люди часто вверяют другим.

Во-первых, научитесь активировать меридианную точку, чтобы она могла приступить к изменению природы нашей *ци*. Для этого я советую использовать точку *цзусаньли* (ST-36), которую обычно применяют в таких случаях. Дело в том, что эта точка не окажет негатив-



ного влияния на внутренние дисбалансы, которые вы могли найти. Некоторые точки тела могут усугубить проблему. Например, точка, используемая для выведения Жара из тела, не подойдет людям с избытком внутреннего Холода. Точка *цзусаньли* оказывает питательное действие на *ци* и кровь в теле. Ее очень полезно использовать независимо от ваших внутренних дисбалансов. Расположение точки *цзусаньли* показано на рисунке 10.1.

Рисунок 10.1.
Цзусаньли (ST-36)

Сначала найдите физическое расположение этой точки. Следуйте указаниям на рисунке 10.1, и вы найдете небольшую впадину на ноге, где находится эта точка. Массируйте ее большим пальцем, чтобы убедиться, что точно определили ее местоположение. Это ключевая точка меридиана Желудка, который входит в категорию Ян-Мин. Когда в аспекте Ян-Мин присутствует избытие и *ци*, и крови, эта точка помогает подпитывать *ци* и кровь в теле.

Как только вы найдете расположение точки, встаньте в уже знакомую вам позу *чжань-чжуан*. Она показана на рисунке 5.8.

Это самая эффективная позиция, при которой энергия тела течет свободно, но если вам сложно находиться в этом положении, вы можете попытаться установить связь с этой точкой лежа на спине. Хотя эта поза не очень эффективна при работе с потоком *ци*, в ней будет легче работать новичкам, которым сложно расслабить мышцы на ногах в положении стоя.

Переместите свое осознание-и в эту точку, как будто вы собираетесь через нее войти в меридиан Желудка. Следует сосредоточиться на точках на обеих ногах одновременно, поскольку это двусторонний меридиан. Скорее всего, меридиан Желудка откроется вам, ведь к настоящему моменту ваше осознание уже должно было привыкнуть к этому процессу. Игнорируйте канал меридиана Желудка. Не имеет значения, связаны ли вы с ним, но не позволяйте осознанию передвигаться по каналу меридиана. Необходимо сосредоточить осознание на точке *цзусаньли* (ST-36).

Активация точек

Меридианные точки могут быть активированы различными способами. Начинаящий врач-массажист может надавливать на точку, стимулируя ее. Таким образом точка активируется весьма незначительно, а эффект

будет кратковременным. Непрофессиональный мастер акупунктуры просто воткнет иглу в точку, что вызовет более сильную активацию, чем массажирование, но все же она будет относительно слабой и временной. Более опытный массажист или мастер акупунктуры будет сочетать лечебные методы с намерением. Осознание-и должно пройти по рукам или пальцам массажиста в эту точку, чтобы полностью активировать ее. Опытный мастер акупунктуры направит свое осознание по игле, введенной в точку, чтобы полностью активировать ее. Без этого компонента целительный эффект будет серьезно ослаблен.

К несчастью, большинство последователей современной китайской медицины даже не признает возможность этого процесса, поэтому китайская медицина утратила значительную часть своей эффективности. Поэтому упражнения цигун являются важной частью обучения любого мастера китайской медицины. Без цигун целители, использующие такие методы, как акупунктура, никогда не достигнут высокого уровня мастерства.

В упражнениях, описанных в этой книге, мы будем использовать только свое осознание. Мы обойдемся без физических методов лечения и направим ум прямо в нужные меридианные точки. Это должно быть довольно просто, ведь мы работаем с собственной энергетической системой. Чтобы проделать то же самое с энергетической системой другого человека, требуется гораздо больше опыта.

Активировать меридианную точку — это все равно что осторожно дуть на тлеющие угли, чтобы снова разжечь огонь. Сочетая дыхание и осознание, мы получаем доступ к информации, хранящейся в нашей *ци*. Так мы активируем точку и ее преобразующие свойства. Эта концепция показана на рисунке 10.2.

Изучая и активируя меридианные точки тела, древние даосы разрабатывали медицину, основанную на сложной системе меридианов.

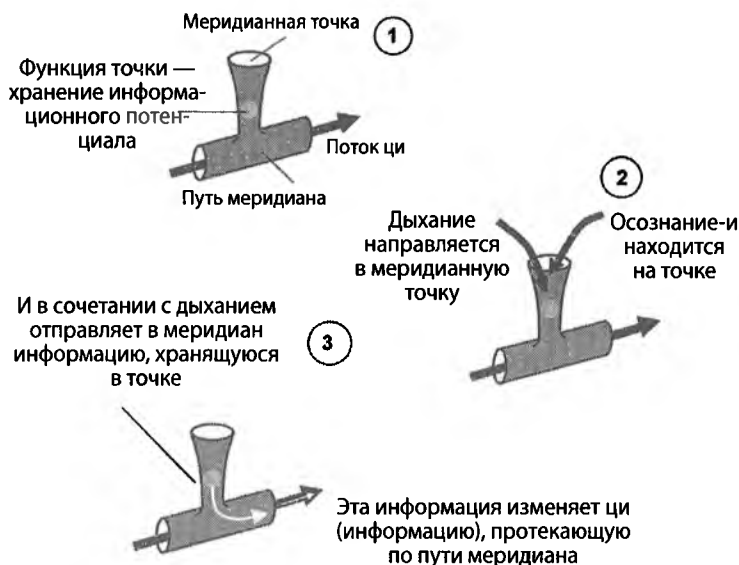


Рисунок 10.2. Активация меридианной точки

Удерживайте осознание-и в точке *цзусаньли* (ST-36), начиная «вдыхать» в нее. Ваш ум, как и раньше, поведет за собой *ци*. Теперь вы впервые начнете менять свое дыхание. Мы стремимся стимулировать точку, а не просто установить связь с ней и прислушаться к происходящему. Прикладывайте чуть больше усилий на выдохе. Обратите внимание, что их нужно лишь немного больше обычного. Подумайте, как вы дуете на угасающие угли — совсем не сильно. Вы должны вдыхать и выдыхать через нос, а рот должен быть прикрыт. Дышите так в течение некоторого времени. Дополнительные усилия на выдохе в сочетании с вашим осознанием-и будут притягивать в эту точку больше *ци*.

Через некоторое время вы заметите нарастающее давление в области точки *цзусаньли*. Давление будет увеличиваться, пока вы не почувствуете тепло и покалывание в этой точке. Продолжайте и наблюдайте за

происходящим, направляя дыхание и *ци* в эту область. Затем тепло начнет двигаться по меридиану Желудка. Это свидетельствует о том, что вам удалось активировать точку и ее терапевтическая функция начала действовать.

После достижения этой стадии выполняйте упражнение не менее десяти минут. С опытом ощущения станут более сильными и начнут распространяться по всему меридиану. При активной стимуляции *ци* и крови вы также заметите, что ощущение тепла и покалывания распространяется по всему телу. Это очень благотворная практика, которая оказывает положительный эффект на ваше общее состояние.

Не беспокойтесь, если вам будет сложно достичь этой стадии. На это требуется время. Как и при работе над установлением связи с меридианами, здесь нужны практика и настойчивость. Продолжайте выполнять упражнение, и вскоре вы сможете активировать первую меридианную точку, используя только свое намерение и дыхание. Это важный этап, поскольку он означает, что теперь у вас есть эффективный инструмент для регуляции здоровья своего тела, а также его энергетической основы. Эту основу легче всего изменить, если вы хотите установить долговременное равновесие во всей системе ума и тела.

Как уже сказано, точка *цзусаньли* (ST-36) — это хорошая точка для практики, поскольку она не принесет вреда и окажет благотворный эффект на *ци* и кровь тела. Даже если вы плохо разбираетесь во внутренних нарушениях своего тела, работа с ней будет очень эффективной, ведь любой человек с ее помощью может время от времени увеличивать поток *ци*.

Занимайтесь регулярно, пока не научитесь легко и быстро устанавливать контакт и активировать эту точку. Затем вы можете приступить к активации других точек тела в зависимости от ваших потребностей.

Выбор точек

На всей поверхности тела существует множество меридианных точек. Они связаны со всеми элементами системы меридианов и выполняют многочисленные терапевтические функции. Их можно использовать так же, как мы использовали точку *цзусаньли* (ST-36). Однако эти точки не стоит выбирать случайным образом. Ваша внутренняя энергетическая система пребывает в состоянии хрупкого равновесия. Силы Инь и Ян внутри вас смешиваются друг с другом в различных пропорциях, образуя ваше индивидуальное состояние. Активация различных точек изменяет этот баланс, и вы должны понимать, что необходимо стремиться к восстановлению, а не нарушению равновесия вашей внутренней среды. Отдалившись от точки равновесия, вы не нанесете себе серьезного вреда, но это будет контрпродуктивно для вашего личного развития и мешает строительству фундамента, необходимого для дальнейшего духовного развития.

Перечисляя точки в следующей главе, я обозначил не только их местонахождение и терапевтические функции, но и противопоказания к их использованию. Эти противопоказания отличаются от тех, которые обычно указываются в современной китайской медицине. Они предназначены для людей, которые выполняют даосские внутренние упражнения, описанные в этой книге.

Я также указал, в случае каких внутренних дисбалансов можно использовать каждую точку, а также привел полезные комбинации (если они существуют). Мои описания точек предназначены для людей, которые не занимаются китайской медициной, поэтому моя информация может отличаться от сведений, которые обычно можно найти в учебнике по акупунктуре.

Практика

Выяснив природу своих дисбалансов, вы должны познакомиться со всеми точками, перечисленными в следующей главе. Убедитесь, что изучили все точки и можете сделать между ними верный выбор. Составление индивидуального «рецепта» точек — это форма искусства, а не точная наука. Возможно, вам стоит поэкспериментировать, чтобы выбрать наиболее подходящие точки. Если какая-то точка покажется вам особенно эффективной, вы можете уделить ее активации больше времени по сравнению с остальными выбранными точками.

Во время одного практического сеанса вам следует работать с тремя-четырьмя точками. Большинство этих точек находятся по обе стороны тела, так как меридианы являются двусторонними, поэтому вам, разумеется, следует сосредоточиваться на обеих точках одновременно. Не нужно слишком переживать из-за порядка работы с точками, хотя, как правило, начинать надо с головы и опускаться вниз, к ступням. Точки на управляющем меридиане и меридиане зачатия не имеют двойников, так как находятся на задней и передней средней линии.

Выбрав точки, вы должны также определиться с позой. У вас есть три варианта: поза стоя (*чжань-чжуан*), поза сидя со скрещенными ногами или поза лежа, как показано на рисунке 10.3.

Чжань-чжуан

Эта поза позволяет весьма эффективно получать доступ ко всем точкам, поскольку это основная поза, в которой поток энергии проходит свободно по телу. Сложность в том, что начинающие испытывают слишком большое напряжение, оставаясь в этой позе столько, сколько нужно, чтобы успешно выполнить упражнение. Кроме того, неправильное положение не будет



Рисунок 10.3. Позы для активации точек

иметь должного эффекта. Это легко можно исправить, обратившись к ближайшему учителю цигун, которому вы доверяете. Большинство учителей цигун знакомы с этой позой и помогут вам исправить ее.

Сидя со скрещенными ногами

Эта поза обеспечивает прочную связь с Землей, поскольку вы находитесь очень близко к полу. Прямой позвоночник вкупе с сильным контактом с Землей позволяет легко открывать пронизывающий меридиан. В результате вам легче активировать точки на управляющем меридиане и меридиане зачатия, а также на голове. Недостаток этого положения в том, что вам будет очень сложно, хотя и возможно работать с точками на ногах. Начинающие также будут испытывать напряжение в спине и ногах, что может вызвать боль и дополнительные сложности.

Лежа

Поза лежа на спине — это наименее эффективное положение из трех, но его достоинство в том, что все тело может легко расслабиться. Эта поза хорошо подойдет новичкам даосских внутренних практик. Она также подойдет тем, кто предпочитает заниматься перед сном. Обратите внимание, что, как только *ци* начнет движение, успокаивающее воздействие этого движения энергии может склонить вас в сон, сократив время практики.

Можно сочетать различные позы в рамках одного сеанса. Вы можете начать с позы сидя на полу, работая с точками на голове и теле, а затем встать в позу *чжань-чжуан*, чтобы перейти к точкам на ногах. Просто старайтесь менять позу медленно и плавно, сохраняя спокойствие на протяжении всего сеанса.

Активируйте каждую из выбранных точек. С опытом вы научитесь понимать, когда точки активируются, но для новичков в описании каждой точки я указал ощущения, которые, скорее всего, появятся после активации *ци* в этой области. Эта информация основана на моем личном опыте, а также на опыте моих учеников.

Проработав все точки и желая завершить занятие, следите за своим дыханием в течение минуты, а затем быстро походите в течение нескольких минут. Возможно, после этого вам захочется выполнить упражнения усин-цигун, так как они дополнят вашу практику.

Меридианные точки

В этой главе мы будем говорить о местонахождении, терапевтических функциях, использовании и противопоказаниях к использованию важнейших активных точек тела. На нашем теле гораздо больше таких точек, чем описано в этой главе. Я привел только ключевые меридианные точки, которые подходят для упражнений, описанных в этой книге. Я также включил в список только те точки, которые целесообразно использовать во время ваших занятий. Хотя некоторые точки очень эффективны, их довольно трудно найти самостоятельно, поэтому я исключил их из списка.

Прежде чем приступить к занятиям по регуляции своей внутренней среды, изучите все точки, чтобы иметь возможность выбрать наиболее подходящие из них. После описаний точек я привел таблицы их классификации, чтобы облегчить вам выбор. Обратите внимание, что некоторая информация в этой главе может отличаться от представлений современной китайской медицины о точках на меридианах.

Кроме того, я перечислил только те меридианные точки, использование которых *безопасно*. С помощью методов, описанных в этой книге, можно активировать множество других точек. Они могут быть очень эффективными, но содержат в себе некоторый риск. Я советую вам использовать только точки, перечисленные в этой главе, поскольку другие точки при неправильном применении могут навредить вашему здоровью. Использование таких точек требует длительного индивидуального обучения.

Для каждой точки приведено ее стандартное китайское название и кодовое обозначение, используемое в западной акупунктуре.

Полезные точки меридиана Сердца

Цзицюань (HE-1), *шаохай* (HE-3), *линдао* (HE-4), *шэньмэнь* (HE-7) и *шаочун* (HE-9). См. рисунок 11.1.

***Цзицюань* (HE-1) — «Первичный источник» — 極泉**

Это внешняя исходная точка меридиана Сердца. Она расположена в центре подмышечной впадины. Приставьте пальцы к самой глубокой части подмышки и почувствуете мягкую область, где находится *цзицюань*.



Рисунок 11.1. Точки на меридиане Сердца

Терапевтические функции. Точку *цзицюань* можно использовать для работы с нарушениями энергии Сердца. Это могут быть дисбалансы энергетических функций Сердца или *шэнь*, обитающей в пустоте в центре Сердца. Эта точка также связана со Средним Даньтянем, поэтому ее полезно использовать для управления эмоциями.

Ощущения при активации. При активации вокруг точки в области подмышки распространяется тепло. Часто оно переходит на грудь в область физического сердца.

Противопоказания. Отсутствуют.

Шаохай (HE-3) — «Малое море» — 少海

Если согнуть руку, можно найти эту точку в мягкой центральной области на конце сгиба локтя.

Терапевтические функции. Точка *шаохай* производит на Сердце охлаждающий эффект, поэтому ее можно использовать при избытке Жара, вызванного эмоциональными нарушениями, а также при признаках Сердечного Огня. Ее также можно использовать при эмоциональном возбуждении и беспокойном поведении, которое часто связано с нарушениями *шэнь*, вызванными Жаром в Сердце.

Ощущения при активации. При активации в точке ощущается покалывание. Оно распространяется по длине меридиана к кисти при выведении информационной вибрации Жара из области Сердца.

Противопоказания. Не используйте эту точку при недостатке энергии Сердца.

Линдао (HE-4) — «Духовный путь» — 靈道

Точка *линдао* расположена на внутренней стороне запястья. Эта точка находится на два пальца от точки *шэньмэнь* (HE-7) в сторону локтя, на лучевой стороне сгибающей связки.

Терапевтические функции. Исходя из названия точки, она помогает духу Сердца вернуться на свой истинный путь. В терапевтическом смысле ее можно использовать для работы с любыми нарушениями Сердца, особенно связанными с синдромами недостатка.

Ощущения при активации. При активации в этой точке часто ощущается давление. Некоторым кажется, будто кто-то надавливает на точку пальцем. Это давление начинает распространяться по каналу меридиана, когда информация передается в систему меридианов.

Противопоказания. Отсутствуют.

Шэньмэнь (HE-7) — «Врата духа» — 神門

Точка *шэньмэнь* расположена на внутренней стороне запястья. Она находится на сгибе запястья на лучевой стороне сгибающей связки. Чтобы найти ее, проведите пальцем вниз от гороховидной кости кисти во впадину на сгибе запястья.

Терапевтические функции. Это точка *юань* меридиана Сердца. Это значит, что она тесно связана с внешней энергией. Скорее всего, вы использовали эту точку для установления связи с меридианом Сердца в предыдущей практике. С ее помощью можно исправлять духовные и эмоциональные дисбалансы, связанные с энергией Сердца. Поскольку все эмоции в той или иной степени связаны с Сердцем, вы можете активировать эту точку по многим причинам. Это одна из наиболее популярных точек для лечения психики в китайской медицине. Однако следует отметить, что ее не следует применять при депрессии.

Ощущения при активации. Когда вы наблюдаете за этой точкой, как в предыдущих упражнениях, она позволяет вам установить контакт с каналом меридиана, но сейчас вы направляете к ней силу *ци* с помощью дыхания, как описано в предыдущей главе. В результате эта точка полностью активируется, и вдоль меридиана распространяется успокаивающее тепло. Скорее все-

го, вы также заметите, как при активации этой точки успокаивается ваш ум, ведь вы устанавливаете прямой контакт с пустотой в центре Сердца. Она в буквальном смысле открывает «Врата духа», чтобы ваша *шэнь* могла вернуться в Сердце.

Противопоказания. Эту точку не следует активировать, если вы страдаете от любой формы депрессии. Дело в том, что, по даосским представлениям, это точка успокоения сердца. Успокоение Сердца — это хорошо, если только человек не находится в состоянии депрессии. Успокоенная энергия Сердца не сможет контролировать Металл (в соответствии с циклом управления пяти стихий), а значит, любая депрессия, связанная с диспропорцией Металла, может усугубиться.

Шаочун (HE-9) — «Малый подъем» — 少冲

Точка *шаочун* находится во внутреннем уголке ногтя на мизинце. Если провести линии по основанию ногтя и внутренней границе, точкой пересечения будет *шаочун*.

Терапевтические функции. *Шаочун* можно использовать в этих упражнениях для очистки меридиана Сердца. Она поможет избавиться от закупорок или дисбалансов, выявленных при исследовании канала меридиана Сердца.

Ощущения при активации. При активации вы почувствуете, будто из кончика мизинца дует теплый ветерок. Поначалу это довольно странное, но очень приятное ощущение. Пока ветер продолжает дуть, вы будете чувствовать, как энергия выходит из тела через канал меридиана Сердца.

Противопоказания. Отсутствуют.

Полезные точки меридиана Тонкого Кишечника

Шаоцзэ (SI-1), *хоуси* (SI-3), *ваньгу* (SI-4), *цзяньчжэ* (SI-9), *тяньчуан* (SI-16) и *тингун* (SI-19).

См. рисунок 11.2.

***Шаоцзэ* (SI-1) — «Малое болото» — 少澤**

Это начальная точка внешней ветви меридиана Тонкого Кишечника. Она расположена на внешнем углу ногтя на мизинце в той точке, где пересеклись бы внешняя граница и основание ногтя, если начертить две соответствующих линии.

Терапевтические функции. Точку *шаоцзэ* можно использовать для прочистки меридиана Тонкого Кишечника от закупорок или дисбалансов. Хотя меридиан отходит от кисти к туловищу, активация этой точки



Рисунок 11.2. Точки на меридиане Тонкого Кишечника

позволит вывести патогенные факторы из мизинца. Это все равно что открыть бутылочную пробку.

Ощущения при активации. При активации вы почувствуете, будто из кончика мизинца дует теплый ветерок. Поначалу это довольно странное, но очень приятное ощущение. Пока ветер продолжает дуть, вы будете чувствовать, как энергия выходит из тела через канал меридиана Тонкого Кишечника.

Противопоказания. Отсутствуют.

Хоуси (SI-3) — «Обратный поток» — 後谿

Эта точка расположена на локтевом ребре кисти. Это ребро со стороны мизинца. Она находится во впадине рядом с головкой пятой пястной кости в основании мизинца.

Терапевтические функции. Эта точка помогает устранить закупорки из отдела меридиана Тонкого Кишечника, проходящего вдоль шеи и плеча, поэтому ее активация поможет облегчить боль в этой области. Она также способствует духовной функции Тонкого Кишечника, поэтому будет полезна тем, кому сложно отличить добро от зла.

Ощущения при активации. При активации вы почувствуете давление в области точки. Вероятно, вы также почувствуете давление вдоль меридиана Тонкого Кишечника, особенно вдоль канала, проходящего по плечам.

Противопоказания. Отсутствуют.

Ваньгу (SI-4) — «Запястная кость» — 腕骨

Точка *ваньгу* находится, как ясно из ее названия, на запястье во впадине между костями. Она расположена на внешнем крае запястья во впадине между пятой пястной и трехгранной костью. Обратите внимание, что многим людям сложно найти эту точку. Убедитесь, что нашли ее, иначе вместо этого будете работать с точкой Тонкий Кишечник 5.

Терапевтические функции. Это точка *юань* меридиана Тонкого Кишечника. Ее можно открыть и использовать для регуляции любых дисбалансов Тонкого Кишечника. Ее активация также позволит работать с нарушениями вдоль меридиана Тонкого Кишечника.

Ощущения при активации. При активации вы почувствуете теплое давление, которое распространяется по каналу меридиана, а иногда по всей кисти.

Противопоказания. Отсутствуют.

Цзяньчжэнь (SI-9) — «Истинное плечо» — 肩貞

Точка *цзяньчжэнь* расположена на задней стороне плеча. Ее не очень сложно найти, и она весьма полезна, поэтому стоит выучить ее местонахождение и свойства. Она находится на задней части плеча, на палец выше подмышечной складки, когда рука опущена вниз. Протяните противоположную руку через грудь и найдете эту точку. Она мягкая при нажатии.

Терапевтические функции. Эту точку полезно использовать при травмах плеча. Она также подходит для выведения внешних энергий, которые могут проникнуть в аспект Тай-Ян системы меридианов. При травме плеча нужно использовать эту точку только на поврежденной стороне тела.

Ощущения при активации. При активации вы ощущаете покалывание в плече, которое спускается по руке к кисти.

Противопоказания. Отсутствуют.

Тяньчуан (SI-16) — «Окно в небо» — 天窗

Точка *тяньчуан* расположена на внешнем крае грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Она находится на середине шеи на уровне гортани.

Терапевтические функции. *Тяньчуан* — одна из точек, которые называют «небесными окнами». Эти точки

тесно связаны с телом сознания и с уровнями Неба и Дао. Это самая сильная точка меридиана Тонкого Кишечника при исцелении духовного аспекта Тонкого Кишечника. Она особенно эффективна для тех, кому в жизни не хватает божественного вдохновения того или иного рода.

Ощущения при активации. Эта точка вызывает особенно странные ощущения, когда вы впервые направляете в нее свою и. Сначала вы ощутите покалывания, а затем вам покажется, будто через эту точку что-то выходит из шеи. Со временем вы почувствуете, будто поток стремится из этой точки к небу.

Противопоказания. Отсутствуют.

Тингун (SI-19) — «Место слуха» — 聽宮

Ищите эту точку с открытым ртом. Она находится во впадине рядом с центром козелка в ухе.

Терапевтические функции. Эту точку нужно использовать людям, у которых возникают проблемы со слухом. Она также подойдет тем, кому сложно слушать других, но не в связи с физическими проблемами, а из-за недостатка интереса или терпения.

Ощущения при активации. Тепло, которое исходит из этой точки при ее активации, поступает в ухо и в голову.

Противопоказания. Отсутствуют.

Полезные точки меридиана Перикарда

Тяньчи (PC-1), *цюйцзэ* (PC-3), *нэйгуань* (PC-6), *далин* (PC-7), *лаогун* (PC-8) и *чжунчун* (PC-9). См. рисунок 11.3.

Тяньчи (PC-1) — «Небесный пруд» — 天池

Точка *тяньчи* расположена на один палец в сторону от соска у мужчин. Эту точку не рекомендуется использовать женщинам.

Терапевтические функции. Эта точка — одна из «небесных окон», поскольку она связана с аспектом сознания человека. Ее можно использовать для избавления от очень глубоких травм, скрытых глубоко внутри сознания человека. Благодаря связи со Средним Даньтянем эта точка может быть очень эффективной для тех, кто хранит свои эмоции из прошлого глубоко



Рисунок 11.3. Точки на меридиане Перикарда

внутри. Ее не рекомендуется использовать женщинам, так как она тревожит энергию в этом месте, что может сказаться на здоровье женской груди.

Ощущения при активации. Обычно вы чувствуете теплоту в груди, за которой следует выброс эмоций. Вам не о чем беспокоиться. Пусть все происходит само собой, и через несколько минут вы снова почувствуете себя нормально. Выброс эмоций — это просто реакция тела на закупорку подавляемой информации, которую необходимо вывести из энергетической системы.

Противопоказания. Не рекомендуется использовать женщинам.

Цюйцзэ (РС-3) — «Локтевое болото» — 曲澤

Эту точку просто найти в локтевом сгибе, когда рука слегка согнута. Она находится во впадине с внутренней стороны связки бицепса.

Терапевтические функции. Эта точка способствует функции Перикарда по выведению Жара из Сердца и Перикарда. Она также славится успокаивающим воздействием на тех, кто обычно находится в беспокойном состоянии, а также тех, кто чувствует эмоциональный дискомфорт среди большого скопления людей.

Ощущения при активации. Активация этой точки вызывает ощущение тепла в локте. Если вы до этого были взволнованы, то заметите, что теперь ваш ум успокаивается.

Противопоказания. Отсутствуют.

Нэйгуань (РС-6) — «Внутренний проход» — 內關

Эта точка находится на два пальца вовне от внутреннего сгиба запястья между двумя выступающими связками.

Терапевтические функции. Эта точка особенно полезна тем, кто склонен к тошноте. Ее даже можно ис-

пользовать в путешествии, если вас укачивает. Кроме того, через нее можно достичь внутренних глубин Сердца человека, перенесшего разрыв с возлюбленным. Она поможет пережить период расставания.

Это также очень эффективная точка, используемая для поддержки энергии Сердца.

Ощущения при активации. При активации эта точка излучает тепло. Любопытно отметить, что часто тепло ощущается и в центре груди, поскольку начинает открываться эмоциональный центр.

Противопоказания. Отсутствуют.

Далин (РС-7) — «Большой холм» — 大陵

Это точка *юань*, с которой вы уже, скорее всего, знакомы. Она находится в центре внутреннего сгиба запястья между двумя выступающими связками.

Терапевтические функции. Эта точка обладает почти теми же функциями, что и *шэньмэнь* (НЕ-7), но не настолько выраженными. Люди, особенно чувствительные к энергетической работе, могут использовать эту точку до перехода к *шэньмэнь* (НЕ-7). Если же она недостаточно сильна, тогда выбирайте *шэньмэнь* (НЕ-7).

Ощущения при активации. Когда вы наблюдаете за этой точкой, как в предыдущих упражнениях, она позволяет установить контакт с каналом меридиана, но сейчас вы направляете к ней *ци* с помощью дыхания, как описано в предыдущей главе. В результате эта точка полностью активируется, и вдоль меридиана распространяется успокаивающее тепло. Скорее всего, вы также заметите, как успокаивается ваш ум при активации этой точки, ведь вы устанавливаете прямой контакт с пустотой в центре Сердца.

Противопоказания. Не рекомендуется использовать людям, страдающим от депрессии того или иного рода.

Лаогун (РС-8) — «Дворец работы» — 勞宮

Точка *лаогун* расположена в центре ладони. Это точка, в которую упирается безымянный палец, когда вы сжимаете кулак.

Терапевтические функции. Это самая важная точка для выведения Жара и любых других патогенных факторов из верхней части тела. Она прочищает все меридианы в руке и напрямую связана с ветвью пронизывающего меридиана, который проходит глубоко внутри руки. Запомните эту точку. При использовании точки *лаогун* я советую вам изменить положение, повернув ладони от себя. Поверните руки так, будто что-то толкаете перед собой.

Ощущения при активации. Активация этой точки вызывает тепло, которое распространяется по центру ладони. Через некоторое время эта точка покажется более ощутимой и обширной. Вы поймете, что это одна из крупнейших точек на телесных меридианах. Часто возникает ощущение, будто она вращается как большой водоворот. Это особенно эффективная точка для занятий.

Противопоказания. Не используйте эту точку, если чувствуете холод в теле и конечностях. Она выводит Жар из тела, поэтому чрезмерно «холодные» люди почувствуют себя еще холоднее.

Чжунчун (РС-9) — «Центральный подъем» — 中衝

Точка *чжунчун* находится на самом кончике среднего пальца. Это самый длинный палец на руке, который служит чем-то вроде органической выхлопной трубы.

Терапевтические функции. Это ключевая точка для прочищения меридиана Перикарда от найденных дисбалансов и закупорок. Она не такая мощная, как *лаогун* (РС-8), но не выводит Жар, поэтому она больше подойдет тем, кто склонен к низкой температуре тела.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы чувствуете, будто теплый и мягкий ветерок выходит из кончика пальца. Со временем он усилится и вы ощутите, будто какая-то невидимая сила дергает вас за палец. Вы также можете почувствовать, как патогенные факторы спускаются по меридиану Перикарда, чтобы выйти из тела.

Противопоказания. Отсутствуют.

Полезные точки меридиана Тройного Обогревателя

Гуаньчун (ТН-1), *янчи* (ТН-4) и *вайгуань* (ТН-5). См. рисунок 11.4.

Гуаньчун (ТН-1) — «Стремительный переход» — 關衝

Точка *гуаньчун* находится на внешнем крае ногтя безымянного пальца. Она расположена с внешнего края на уровне основания ногтя.

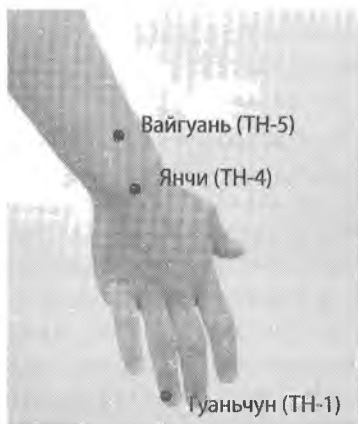


Рисунок 11.4. Точки на меридиане Тройного Обогревателя

Терапевтические функции. Эта точка позволяет вывести любые патогенные факторы из меридиана Тройного Обогревателя. Ее можно использовать, несмотря на тот факт, что *ци* Тройного Обогревателя течет вверх по меридиану. Открыть эту точку — все равно что снять пробку с бутылки, чтобы содержимое могло вытечь.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы чувствуете, как энергия выходит из кончика безымянного пальца. Словно оттуда выходит пар.

Противопоказания. Отсутствуют.

Янчи (ТН-4) — «Пруд Ян» — 陽池

Эта точка находится на тыльной стороне запястья во впадине между разгибающими связками, которые идут к мизинцу и безымянному пальцу. Поначалу ее сложно найти, но потом легко почувствовать, ведь при нажатии она будет мягкой.

Терапевтические функции. Это точка *юань* меридиана Тройного Обогревателя, поэтому ее можно использовать для устранения дисбалансов в Тройном Обогревателе. Она также имеет общие целебные функции, поскольку все другие органы и элементы энергетического тела находятся в одной из трех камер Тройного Обогревателя. Это моя любимая точка, которую я использую при лечении людей с низким уровнем энергии.

Ощущения при активации. При активации она излучает тепло по меридиану. Те, кто особенно чувствителен к движению *ци* по телу, также заметят, что тепло распространяется по всему телу.

Противопоказания. Отсутствуют.

Вайгуань (ТН-5) — «Внешний переход» — 外關

Точка *вайгуань* находится на внешней стороне предплечья на два пальца выше запястной впадины. Она располагается во впадине между лучевой и локтевой костями. Прямо напротив нее — точка *нэйгуань* (РС-6).

Терапевтические функции. Эта точка помогает вывести избыток Жара из тела — из любого органа или области системы меридианов. Она также помогает тем, кто страдает от тошноты или повышенной температуры любого происхождения. Ее можно использовать совместно с *нэйгуань* (PC-6) для лечения тошноты и рвоты.

Ощущения при активации. При активации от этой точки исходит ощущение давления. Словно невидимый палец нажимает на точку во время занятия. Если в меридиане Тройного Обогревателя много токсинов, то при активации эта точка может вызывать тупую боль в руке. В таком случае сначала очистите меридиан, а затем возвращайтесь к активации этой точки.

Противопоказания. Если меридиан Тройного Обогревателя заблокирован, очистите его перед использованием этой точки.

Полезные точки меридиана Селезенки

Иньбай (SP-1), *тайбай* (SP-3), *гунсунь* (SP-4), *сань-иньцзяо* (SP-6), *лоугу* (SP-7), *дицзи* (SP-8), *иньлинцюань* (SP-9), *сюэхай* (SP-10) и *дабао* (SP-21). См. рисунок 11.5.

Иньбай (SP-1) — «Скрытый белый» — 隱白

Точка *иньбай* находится на внутренней стороне ногтя на большом пальце ноги. Если провести линии от основания ногтя и вдоль его внутренней границы, точка *иньбай* будет находиться на их пересечении.

Терапевтические функции. Эту точку можно использовать для устранения дисбалансов или закупорок из меридиана Селезенки.

Ощущения при активации. Кажется, что из точки *иньбай* выходит энергия. Или даже пар.

Противопоказания. Отсутствуют.



Рисунок 11.5. Точки на меридиане Селезенки

Тайбай (SP-3) — «Великий белый» — 太白

Тайбай — это точка *юань* меридиана Селезенки. Она находится на внутреннем крае ступни прямо перед головкой первой плюсневой кости.

Терапевтические функции. Эта точка укрепляет Селезенку, а значит, устраняет любые дисбалансы в ней. Поскольку у многих людей есть проблемы, связанные с энергией Селезенки, эту точку используется довольно часто. Она также помогает укрепить поджелудочную железу, поэтому ее могут использовать люди, страдающие от сахарного диабета. Кроме того, она способствует выведению Влажности из тела, поскольку Селезенка тесно связана с этим патогенным фактором.

Ощущения при активации. При активации этой точки возникает ощущение покалывания по всей внутренней стороне ступни.

Противопоказания. Отсутствуют.

Гунсунь (SP-4) — «Предок и потомок» — 公孫

Точка *гунсунь* находится на внутреннем крае ступни рядом с основанием первой плюсневой кости. Эта точка имеет очень большое значение в даосской медицине, поэтому вам обязательно следует найти ее местоположение.

Терапевтические функции. Название точки *гунсунь* связывает ее с линией предков, которая восходит к легендарному Желтому императору (Хуанди). Эта ключевая точка соединяет внешнюю часть тела с глубинными энергиями пронизывающего меридиана. Эта точка помогает создать мощный и устремленный вверх поток информации по пронизывающему меридиану в Верхний Даньтянь. Вместе с точкой *юнцюань* (K11) она притягивает в тело *ци* планеты.

Ее можно использовать для лечения дисбалансов Селезенки, а также при устранении усталости того или иного рода. Люди с неправильной осанкой также могут воспользоваться этой точкой, ведь восхождение энергии по пронизывающему меридиану выпрямляет тело.

Ощущения при активации. С этой точкой особенно сложно установить связь. Для этого потребуются время и настойчивость. При активации вы отчетливо почувствуете, как *ци* поднимается по внутренней части ноги, а затем через центр тела. Обычно у моих учеников при активации этой точки грудь физически поднимается вверх, к потолку.

Противопоказания. Не использовать во время беременности.

Саньиньцзяо (SP-6) — «Встреча трех Инь» — 三陰交

Точка *саньиньцзяо* находится на четыре пальца выше медиальной части лодыжки (выступающей кости с внутренней стороны лодыжки), рядом с задней границей большой берцовой кости.

Терапевтические функции. В этой точке встречаются энергии Селезенки, Печени и Почек. Ее можно использовать для работы над нарушениями в любых из трех органов. Это универсальная и очень полезная точка. Она также эффективна при любых видах депрессии. Она ободряет дух и укрепляет решимость.

Ощущения при активации. При активации в этой точке возникает покалывание, которое распространяется по заднему краю большой берцовой кости.

Противопоказания. Не использовать во время беременности.

Лоугу (SP-7) — «Место протечки» — 漏谷

Точка *лоугу* находится на четыре пальца выше точки *саньиньцзяо* (SP-6), на заднем крае большой берцовой кости. Она расположена в мягкой впадине.

Терапевтические функции. Эта точка стимулирует функцию Селезенки, связанную с мышцами. Ее следует использовать людям, которым сложно набрать мышечную массу или вес, несмотря на количество потребляемой пищи. Судя по названию точки, в этом месте тела питательная энергия может «протекать». Также эффективно использование при склонности к диарее.

Ощущения при активации. При активации в этой точке возникает покалывание, которое распространяется по внутренней части ноги. Часто оно доходит до верхушки внутренней части бедра.

Противопоказания. Отсутствуют.

Дици (SP-8) — «Точка опоры Земли» — 地機

Точка *дици* у находится на четыре пальца выше точки *иньлинцяоань* (SP-9), на заднем крае большой берцовой кости.

Терапевтические функции. Эта точка помогает укрепить земной аспект тела и его связь с энергетической работой Селезенки. Ее полезно использовать лю-

дям с общими расстройствами пищеварения. У нее есть еще одна любопытная функция: при активации она вызывает серьезные изменения в стихии Почвы. Она оказывает влияние на тайиньский аспект системы меридианов, поэтому влажное может стать сухим и наоборот. Если предыдущие усилия по лечению Селезенки были безуспешными, попробуйте использовать эту точку и посмотрите, стало ли вам проще работать в новой ситуации!

Ощущения при активации. При активации этой точки могут измениться ощущения по всему телу.

Противопоказания. Не используйте эту точку, если не хотите значительно изменить общее энергетическое равновесие.

Иньлинцюань (SP-9) — «Источник Инь на холме» — 陰陵泉

Точка *иньлинцюань* находится сразу под внутренней частью колена в мягкой впадине. Если вы проведете пальцем по задней границе, пока он не окажется во впадине под коленом, то найдете *иньлинцюань*.

Терапевтические функции. Обычно эту точку используют для устранения дисбалансов Селезенки и выведения Влажности из тела. Это очень эффективная точка. Она оказывает сильное влияние на аспект вашей природы, связанный с эмпатией. Она также воздействует на духовной аспект Селезенки, поэтому ее полезно использовать людям, склонным к излишнему беспокойству.

Ощущения при активации. При активации в этой точке ощущается тепло и давление, словно кто-то нажимает на внутреннюю часть колена.

Противопоказания. Отсутствуют.

Сюэхай (SP-10) — «Океан крови» — 血海

Точка *сюэхай* расположена на два пальца выше верхнего внутреннего угла коленной чашечки. Она находится в мягкой впадине.

Терапевтические функции. Эта точка тесно связана со здоровьем крови, поэтому все дисбалансы крови можно лечить с ее помощью. Это могут быть различные заболевания от анемии до нерегулярных менструаций.

Ощущения при активации. При активации в этой точке ощущается сильное тепло. Оно распространяется по меридиану в области колена.

Противопоказания. Отсутствуют.

Дабао (SP-21) — «Великий покров» — 大包

Точка *дабао* находится на восемь пальцев ниже подмышки на средней подмышечной линии. Она располагается в пространстве между седьмым и восьмым ребрами.

Терапевтические функции. Эта точка регулирует *ци* и кровь в груди. Любое ослабление энергии в области груди, Сердца и Легких можно исправить с ее помощью. Ее также могут использовать люди, которые на эмоциональном уровне неспособны устанавливать отношения с другими и чувствует себя эмоционально скованными.

Ощущения при активации. При активации этой точки по всей грудной полости распространяется тепло.

Противопоказания. Отсутствуют.

Полезные точки меридиана Желудка

Тяньшу (ST-25), дуби (ST-35), цзусаньли (ST-36), фэнлун (ST-40), цзеси (ST-41), чунъян (ST-42) и лидуй (ST-45).
См. рисунок 11.6.

Тяньшу (ST-25) — «Точка опоры Неба» — 天樞

Эта точка находится на два пальца в сторону от пупка.

Терапевтические функции. Эта точка регулирует дисбалансы Селезенки, Желудка и системы пищеварения в целом. Возможно, применительно к подобным нарушениям это самая эффективная точка, которую мы только можем использовать в наших практиках. Это также точка опоры энергии Неба, сознания. Она будет полезна тем, кто подвержен резким перепадам настро-



Рисунок 11.6. Точки на меридиане Желудка

ения. Она в буквальном смысле уравнивает нас, возвращая в центр между двумя полюсами. Это легко запомнить, ведь она находится в физическом центре тела.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы почувствуете тепло в нижней части живота. Интересно, что при этом также можно почувствовать короткую линию, соединяющую точку *тяньшу* с пупком. Эта линия системы меридианов не отмечена на схемах.

Противопоказания. Не использовать во время беременности.

Дуби (ST-35) — «Нос теленка» — 犊鼻

Эта точка расположена во впадине рядом с нижним внешним углом коленной чашечки. Ее очень просто найти.

Терапевтические функции. Эта точка широко применяется при любых травмах коленей или общих закупорках на любом участке нижних конечностей.

Ощущения при активации. При активации эта точка быстро разогревается, и во всем колене ощущается покалывание, когда *ци* проникает в сустав.

Противопоказания. Отсутствуют.

Цзусаньли (ST-36) — «Ножные три мили» — 足三里

Точка *цзусаньли* находится на четыре пальца ниже точки *дуби* (ST-35) и на один палец от внешнего края большой берцовой кости.

Терапевтические функции. Эту точку вы уже, скорее всего, использовали, практикуясь в активации меридианных точек. Она оказывает сильное воздействие на аспект Ян-Мин системы меридианов, а потому укрепляет *ци* и кровь. Эту точку можно использовать для общего укрепления энергетического тела.

Ощущения при активации. При активации этой точки покалывание и тепло будут распространяться от нее по каналу меридиана. Если вы занимаетесь сравнительно давно, эти ощущения будут распространяться по всему телу.

Противопоказания. Отсутствуют.

**Фэнлун (ST-40) —
«Обильное процветание» — 豐隆**

Точка *фэнлун* находится на нижней части ноги посередине между нижним краем коленной чашечки и лодыжкой. Она расположена в середине голени, на два пальца от внешнего края большой берцовой кости.

Терапевтические функции. Это ключевая точка при наличии в теле Влажности или Флегмы. Странным образом, ее также можно использовать, чтобы избавиться от ночных кошмаров.

Ощущения при активации. Активация этой точки вызывает ощущение покалывания и тепла, которое распространяется от нее вдоль меридиана.

Противопоказания. Отсутствуют.

Цзеси (ST-41) — «Разделенный поток» — 解谿

Точка *цзеси* находится в центре передней части лодыжки. Она расположена в заметной впадине между двумя выступающими связками.

Терапевтические функции. Эту точку полезно использовать при любых травмах лодыжки. Она также будет эффективна для людей, страдающих от депрессии любого рода. Она помогает вывести Жар из головы.

Ощущения при активации. Активация этой точки вызывает ощущение покалывания и тепла, которое распространяется от нее вдоль меридиана.

Противопоказания. Отсутствуют.

Чунъян (ST-42) — «Подъем Ян» — 沖陽

Точка *чунъян* находится в двух пальцах от *цзеси* (ST-41), в центре верхней части ступни. Она расположена в заметной впадине.

Терапевтические функции. Это точка *юань* меридиана Желудка, поэтому ее можно использовать для устранения любых дисбалансов в Желудке. Она также полезна при плохом аппетите.

Ощущения при активации. Активация этой точки вызывает ощущение покалывания и тепла, которое распространяется от нее вдоль меридиана.

Противопоказания. Отсутствуют.

Лидуй (ST-45) — «Мощный обмен» — 厲兌

Точка *лидуй* находится во внешнем уголке ногтя второго пальца ноги. Она расположена в месте пересечения линий, проведенных от основания и внешнего края ногтя.

Терапевтические функции. Это ключевая точка для прочистки меридиана Желудка от найденных закупорок и дисбалансов. Меридиан Желудка имеет склонность к закупоркам, поэтому эту точку полезно изучить.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы почувствуете, как энергия выходит из кончика второго пальца ноги словно пар. Вы также сможете ощутить, как закупорки спускаются по каналу меридиана Желудка к ступне, стремясь выйти из тела.

Противопоказания. Отсутствуют.

Полезные точки меридиана Легких

Юньмэнь (LU-2), *чицзэ* (LU-5), *лецюэ* (LU-7), *тайюань* (LU-9) и *шаошан* (LU-11). См. рисунок 11.7.

Юньмэнь (LU-2) — «Облачные врата» — 雲門

Точка *юньмэнь* находится в шести пальцах от передней средней линии. Она расположена прямо под ключицей в заметной впадине на груди.

Терапевтические функции. Точка *юньмэнь* расположена на туловище, поэтому установить с ней связь немного сложнее, чем со многими другими точками. Я включил ее в этот список, потому что она очень эффективна при очищении ума. Точка *юньмэнь* тесно связана с энергией *по*. Ее могут использовать люди, кото-



Рисунок 11.7. Точки на меридиане Легких

рые не чувствуют прочной связи с физическим миром и смотрят на него будто сквозь густой туман. Она также заставляет энергию Легких спускаться вниз, смягчая почти любые дисбалансы Легких.

Ощущения при активации. При активации *юнь-мэнь* вы почувствуете покалывание в области этой точки. Кроме того, у вас возникнет ощущение, будто в грудной полости что-то двигается. Часто это ощущение описывают так, словно внутри Легких плывет туман, и, вероятнее всего, именно поэтому точка получила свое название.

Противопоказания. Отсутствуют.

Чицзэ (LU-5) — «Внешнее болото» — 尺澤

Точка *чицзэ* находится на внутренней складке на сгибе локтя с внешней стороны связок бицепса. Она расположена в заметной впадине, образующейся при легком сгибании руки.

Терапевтические функции. Эта точка считается точкой стихии Воды на меридиане Легких. Она помогает слишком влажным или слишком сухим Легким, регулируя уровень жидкостей, связанных с Легкими. Ее полезно использовать при любых нарушениях Легких.

Ощущения при активации. При активации точки *чицзэ* возникает ощущение небольшого давления, которое распространяется из нее по меридиану Легких обычно только в направлении кисти.

Противопоказания. Отсутствуют.

Лецюэ (LU-7) — «Разорванный ряд» — 列缺

Точку *лецюэ* непросто найти, поэтому следует уделить ей особое внимание. Она находится в двух пальцах от сгиба запястья между плечелучевой мышцей и отводящими мышцами сухожилия. Она расположена в небольшом желобке. Я пытался обойтись без анатомических терминов при описании местоположения то-

чек, но *лецюэ* сложно найти, если не ориентироваться по связкам в этой области. Я советую изучить связки, чтобы найти эту точку.

Терапевтические функции. Эту точку можно использовать на ранних стадиях проникновения внешней *ци* в систему меридианов. Она поможет вывести патогенные факторы, прежде чем они проникнут глубоко в тело. Она также полезна при нарушениях Легких, связанных с производством слизи, которое вызвано тесным контактом Легких с проникающими патогенными факторами. Она обладает интересной функцией на эмоциональном уровне, помогая людям, которые не могут скорбеть о потерянных близких. Активация этой точки помогает связать сознание с воспоминанием о событии и способствовать его внешнему проявлению. Скорбь — это здоровый аспект любой утраты. Подавление ее ведет к болезни.

Ощущения при активации. При активации *лецюэ* ощущается давление, которое распространяется из нее вдоль канала меридиана Легких, проходящего по предплечью.

Противопоказания. Отсутствуют.

Тайюань (LU-9) — «Великая пропасть» — 太淵

Точка *тайюань* находится на внутреннем сгибе запястья со стороны большого пальца. Она расположена между артерией, на которой вы проверяете пульс, и крупной связкой рядом с ней (отводящей мышцей).

Терапевтические функции. Это точка *юань* меридиана Легких. Вероятно, вы уже устанавливали с ней связь, пытаясь почувствовать канал меридиана Легких. Теперь, стимулируя эту точку с целью активации, вы сможете использовать ее для укрепления Легких. Это укрепление способствует устранению любых дисбалансов из Легких. Ее также можно использовать для выведения Флегмы из любой области тела.

Ощущения при активации. Поначалу при активации точки *тайюань* вы почувствуете канал меридиана Легких, как и в предыдущей практике. Затем вы ощутите, как по меридиану распространяется ощущение давления. Энергия Металла в меридиане Легких обычно вызывает ощущение небольшого сжатия при активации точки *тайюань*.

Противопоказания. Отсутствуют.

Шаошан (LU-11) — «Малый купец» — 少商

Эта точка находится с внешней стороны основания ногтя на большом пальце. Она расположена в точке пересечения линий, проведенных от внешнего края и основания ногтя.

Терапевтические функции. *Шаошан* — это ключевая точка для устранения любых закупорок и дисбалансов, найденных в меридиане Легких. Она также помогает открыть Легкие людям с затрудненным дыханием.

Ощущения при активации. При активации *шаошан* вы почувствуете, будто из кончика большого пальца выходит энергия. При выведении патогенных факторов часто может показаться, что из тела выходит дым.

Противопоказания. Отсутствуют.

Полезные точки меридиана Толстого Кишечника

Шанъян (LI-1), *хэгу* (LI-4), *янси* (LI-5), *шоусаньли* (LI-10), *цзюйчи* (LI-11), *цзяньюй* (LI-15) и *инсян* (LI-20). См. рисунок 11.8.

Шанъян (LI-1) — «Металлический Ян» — 商陽

Точка *шанъян* находится с внешней стороны ногтя на указательном пальце, в нижнем углу ближе к большому пальцу. Она расположена в точке пересечения линий, проведенных от внешнего края и основания ногтя.

Терапевтические функции. Эта точка используется для устранения закупорок и дисбалансов, найденных в меридиане Толстого Кишечника. Она также по-

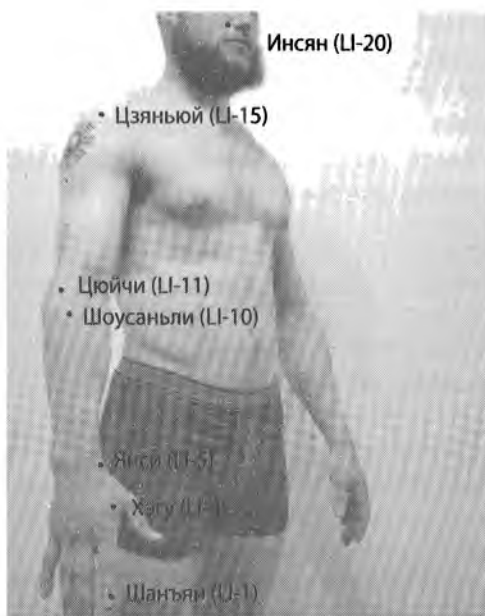


Рисунок 11.8. Точки на меридиане Толстого Кишечника

лезна тем, кто склонен затаивать обиды. По даосским представлениям это является признаком нарушения эмоционального аспекта Толстого Кишечника.

Ощущения при активации. При активации точки *шаньян* вы почувствуете, будто из кончика указательного пальца выходит энергия. При выведении патогенных факторов часто может показаться, будто из тела выходит дым.

Противопоказания. Отсутствуют.

Хэгу (LI-4) — «Связующая долина» — 合谷

Если сжать указательный и большой пальцы, хэгу будет находиться на высшей точке мышцы, выпирающей между ними.

Терапевтические функции. Хэгу отвечает за работу с болью и проблемами кишечника. Связь с этой точкой поможет вам облегчить боль, вызванную застоем в любой части тела, а также будет способствовать регуляции запора или диареи. Обратите внимание, что облегчение боли с помощью этой точки носит временный характер, поскольку не устраняет причины дисбаланса. Это означает, что хэгу необходимо использовать наряду с другими точками в рамках одного сеанса. Эта точка также прекрасно подходит тем, кто страдает от депрессии любого рода.

Ощущения при активации. Учтите, что активация точки хэгу приведет к быстрому движению в кишечнике у тех, у кого он уже долгое время заблокирован!

Противопоказания. Эту точку строго противопоказано использовать во время беременности.

Янси (LI-5) — «Поток Ян» — 陽谿

Вытяните большой палец на руке, и вы найдете эту точку в большой впадине между двумя связками в основании большого пальца.

Терапевтические функции. Эту точку можно использовать при ощущении жара в кишечнике, а также

при запорах. Она подойдет тем, кто хочет привести в движение застоявшуюся пищу в Толстом Кишечнике. Этот дисбаланс можно распознать по неприятному запаху изо рта, сильному запаху пота и тела, а также избыточному метеоризму.

Ощущения при активации. При активации точки *янси* возникает ощущение тепла, которое распространяется из точки по всему запястью.

Противопоказания. Отсутствуют.

Шоусаньли (LI-10) — «Ручные три мили» — 手三里

Эта точка находится в двух пальцах от *цуйчи* (LI-11). Она расположена на линии, соединяющей *цуйчи* (LI-11) и *янси* (LI-5), и лежит в заметной впадине.

Терапевтические функции. Точка *шоусаньли* активирует функцию изобилия *ци* аспекта Ян-Мин системы меридианов. Поэтому она, наряду с *цзусаньли* (ST-36), будет эффективным укрепляющим средством для *ци*. Эта точка воздействует на весь аспект Ян-Мин, поэтому она подойдет для лечения дисбалансов Желудка.

Ощущения при активации. При активации этой точки возникает ощущение тепла, которое распространяется от локтя вдоль меридиана Толстого Кишечника.

Противопоказания. Отсутствуют.

Цуйчи (LI-11) — «Локтевой пруд» — 曲池

Согните руку, чтобы найти точку *цуйчи* на внешнем крае локтевого сгиба.

Терапевтические функции. Точка *цуйчи* очень эффективна при выведении Жара, поскольку она связана с аспектом Ян-Мин, снижающим избыток *ци* и крови. Это также одна из традиционных точек-призраков, поэтому ее использование показано в случае духовной одержимости!

Ощущения при активации. При активации точки *цзюйчи* возникает ощущение тепла, которое распространяется от нее вдоль меридиана Толстого Кишечника.

Противопоказания. Эту точку не следует использовать людям с недостатком энергии или тем, кому сложно согреть тело.

Цзяньюй (LI-15) — «Плечевая кость» — 肩髃

Эту точку легче всего найти, если поднять руку. Точка *цзяньюй* находится в заметной впадине перед акромионом (выступом на внешней части плеча).

Терапевтические функции. Эта точка имеет широкое применение при травмах и болях в плече. Она выводит внешние патогенные факторы из верхней части тела, поэтому ее можно использовать при боли в руке, усиливающейся в Холодной, Влажной или Ветреной среде. Она часто считается эффективной точкой для выведения избытков Жара из кистей и ступней.

Ощущения при активации. При активации вокруг точки *цзяньюй* чувствуется тепло. Со временем это тепло начинает распространяться по всему плечу и верхней части спины.

Противопоказания. Отсутствуют.

Инсян (LI-20) — «Приятный аромат» — 迎香

Эта точка расположена на внешнем уголке носа, рядом с ноздрями.

Терапевтические функции. Эта точка имеет сильное влияние на нос, обоняние и пазухи носа.

Ощущения при активации. Обычно эта точка ощущается при работе с другими точками на меридиане Толстого Кишечника. Если сосредоточиться на ней, то в ее области чувствуется покалывание. Со временем она начинает зудеть, и приходится подавлять желание почесать ее.

Противопоказания. Отсутствуют.

Полезные точки меридиана Почек

Юнцюань (KI-1), тайси (KI-3), чжаохай (KI-6) и фулю (KI-7). См. рисунок 11.9 (ниже приводится объяснение, почему нумерация может показаться странной).

Юнцюань (KI-1) — «Бурлящий источник» — 涌泉

Эта точка находится на подошве ноги. Она расположена примерно на одной трети расстояния между основанием второго пальца и пяткой, почти в центре ступни. Ее легко найти на ощупь, так как она мягкая при надавливании, словно вы нажимаете на подгнивший участок фрукта.

Терапевтические функции. Меридиан Почек редко страдает от закупорок и дисбалансов, как другие меридианы, но у него есть склонность к недостаточности. Однако если в этом меридиане все же присутствуют закупорки, их можно вывести через эту точку. Обычно ее используют для выведения избытка энергии от Земли и отвода энергии от головы. Если вам кажется, что в черепе слишком высокое давление, тогда эта точка для

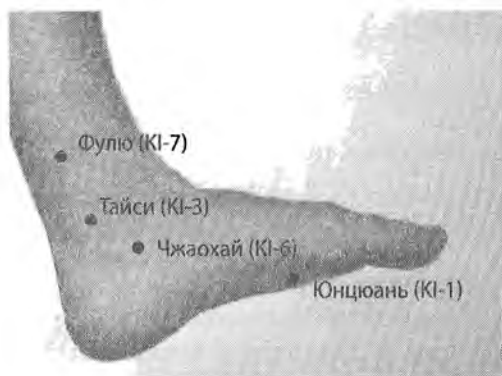


Рисунок 11.9. Точки на меридиане Почек

вас. Она также полезна при повышенном кровяном давлении.

Ощущения при активации. Как видно из названия точки, при ее активации вы ощущаете пузырьки под подошвой, словно стоите на отверстии для воздуха в джакузи. Со временем это ощущение поднимается по меридиану Почек, хотя обычно становится менее отчетливым на уровне колена.

Противопоказания. Эту точку строго противопоказано использовать во время беременности.

Тайси (KI-3) — «Максимальный поток» — 太谿

Эта точка расположена на заметной впадине между внутренней лодыжкой и ахилловым сухожилием. Эту точку очень просто найти.

Терапевтические функции. Это точка *юань* меридиана Почек. Это самая эффективная точка на меридиане Почек для лечения недостатка Инь Почек, хотя ее также можно использовать для исправления любых дисбалансов Почек. Она эффективна при проблемах в нижней части спины, поскольку там проходит внутренний путь меридиана Почек.

Ощущения при активации. При активации этой точки возникает ощущение тепла, которое поднимается по меридиану Почек, а также распространяется в нижней части спины, поскольку Почки связаны с Огнем *мин*. Обычно при длительной активации в этой точке появляются ощущения пульсации.

Противопоказания. Отсутствуют.

Чжаохай (KI-6) — «Сияющее море» — 照海

Поначалу нумерация точек на меридиане Почек может показаться довольно странной, но это связано с небольшой петлей, которую меридиан делает на лодыжке. Точка *чжаохай* расположена во впадине сразу под внутренней лодыжкой.

Терапевтические функции. Это еще одна точка на меридиане Почек, которая используется для укрепления аспекта Инь Почек. Она также подойдет людям с избытком патогенной Сухости в теле.

Ощущения при активации. При активации в этой точке возникает тепло, исходящее вдоль меридиана Почек.

Противопоказания. Отсутствуют.

Фулю (KI-7) — «Повторяющееся течение» — 復溜

Точка фулю находится на два пальца выше точки тайси (KI-3), рядом с ахилловым сухожилием.

Терапевтические функции. Это ключевая точка на меридиане Почек, которую используют для работы с нарушениями, вызванными недостатком Ян Почек.

Ощущения при активации. При активации в этой точке возникает тепло, исходящее вдоль меридиана Почек.

Противопоказания. Отсутствуют.

Полезные точки меридиана Мочевого Пузыря

Цзаньчжу (BL-2), куньлунь (BL-60), шэньмай (BL-62) и цзиньгу (BL-64). См. рисунок 11.10.

Цзаньчжу (BL-2) — «Собранный бамбук» — 攢竹

Точка цзаньчжу находится в небольшой впадине у внутреннего края брови.

Терапевтические функции. Эта точка эффективна при выведении патогенного фактора Ветра из головы и для устранения общих дисбалансов энергии глаз.



Рисунок 11.10. Точки на меридиане Мочевого Пузыря

Ощущения при активации. При активации этой точки вы почувствуете покалывание в бровях, которое начнет распространяться позади глаз.

Противопоказания. Отсутствуют.

Куньлунь (BL-60) — «Горы Куньлунь» — 昆侖

Точка *куньлунь* находится на заметной впадине между внешней лодыжкой и ахилловым сухожилием — на противоположной стороне от точки *тайси* (KI-3), расположенной с внутренней стороны лодыжки.

Терапевтические функции. Эта точка эффективна при устранении болезненных закупок или дисбалансов в канале меридиана Мочевого Пузыря.

Ощущения при активации. При активации в этой точке возникает тепло, исходящее вдоль меридиана Мочевого Пузыря. Часто в отделе меридиана Мочевого Пузыря, который проходит вдоль позвоночника, будет ощущаться тупая боль, если там присутствуют какие-то нарушения.

Противопоказания. Противопоказана во время беременности.

Шэньмай (BL-62) — «Вытянутый меридиан» — 申脈

Точка *шэньмай* находится в заметной впадине прямо под внешней лодыжкой.

Терапевтические функции. Это ключевая точка на меридиане Мочевого Пузыря, которая используется для устранения дисбалансов энергии Мочевого Пузыря. Она также очень эффективна при выведении из тела Ветра, особенно если он проник в аспект Тай-Ян тела.

Ощущения при активации. При активации от этой точки по всей ступне распространяется ощущение тепла.

Противопоказания. Отсутствуют.

Цзиньгу (BL-64) — «Главная кость» — 京骨

Точка *цзиньгу* находится на ступне во впадине прямо перед заметным выступом, образованным бугорком на пятой плюсневой кости.

Терапевтические функции. Это точка *юань* меридиана Мочевого Пузыря. Ее можно использовать для устранения дисбалансов Мочевого Пузыря, поскольку она укрепляет его энергию. По какой-то неизвестной причине она также более эффективна при прочистке канала меридиана Мочевого Пузыря, чем последняя точка этого меридиана, расположенная на мизинце пальца на ноге. На собственном опыте я понял, что патогенные факторы из меридиана Мочевого Пузыря выходят не из пальцев рук или ног, как в случае других меридианов (за исключением меридиана Почек). Вместо этого, для прочистки меридиана мы используем точку *цзиньгу*.

Ощущения при активации. При активации точки *цзиньгу* вы ощущаете, как из нее вытекает энергия. Или даже пар. Вы также можете почувствовать, как патогенные факторы, которые вы пытаетесь вывести, проходят по каналу меридиана.

Противопоказания. Отсутствуют.

Полезные точки меридиана Печени

Дадунь (LV-1), *синцзянь* (LV-2) и *тайчун* (LV-3).
См. рисунок 11.11.

Дадунь (LV-1) — «Большой холм» — 大敦

Точка *дадунь* находится во внешнем уголке ногтя большого пальца на ноге.

Терапевтические функции. Точка *дадунь* наиболее эффективна при очистке меридиана Печени от любых дисбалансов или закупорок, найденных во время исследования системы меридианов.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы почувствуете, будто из кончика большого пальца ноги выходит пар. Скорее всего, вы также заметите, как патогенные факторы перемещаются по меридиану Печени.

Противопоказания. Отсутствуют.

Синцзянь (LV-2) — «Переход между» — 行間

Эта точка находится на верхней стороне ступни между большим и вторым пальцами. Она находится на полмизинца от перепонки между этими двумя пальцами.

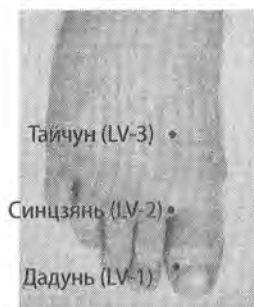


Рисунок 11.11. Точки на меридиане Печени

Терапевтические функции. Это ключевая точка для выведения Жара из Печени, поэтому она подойдет людям с Огнем Печени и подъемом Ян Печени.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы почувствуете прохладу между большим и вторым пальцами на ноге.

Противопоказания. Не используйте эту точку, если у вас низкий уровень энергии или вы постоянно мерзнете. Через эту точку выходит много энергии, поэтому ее необходимо использовать только при избытке Жара.

Тайчун (LV-3) — «Великий подъем» — 太沖

Точка *тайчун* находится на верхней стороне ступни. Если провести пальцем от точки *синцзянь* (LV-2) в сторону лодыжки между плюсневými костями, вы почувствуете впадину в точке соединения этих костей. Это довольно заметная впадина, которую легко найти. Там и находится точка *тайчун*.

Терапевтические функции. Это точка *юань* меридиана Печени и ключевая точка для лечения любых дисбалансов Печени. Кроме того, она оказывает на Печень общий благоприятный эффект. Она также тесно связана с аспектом сознания *хунь*, который, как считается, проходит через пульс, ощутимый в этой точке. Любые дисбалансы *хунь* можно лечить с помощью этой точки.

Ощущения при активации. При активации этой точки возникает ощущение тепла, распространяющееся вдоль меридиана Печени. Обычно вы также чувствуете пульсацию в этой области, когда ваше осознание устанавливает прочный контакт с точкой.

Противопоказания. Отсутствуют.

Полезные точки меридиана Желчного Пузыря

Фэнчи (GB-20), **цзяньцзин** (GB-21), **янлинцюань** (GB-34), **цинъюй** (GB-40) и **цзюцяоинь** (GB-44). См. рисунок 11.12.

Фэнчи (GB-20) — «Пруд ветра» — 風池

Точка **фэнчи** находится в ложбинке под затылком. Честно говоря, это довольно большая точка, поэтому вам не придется искать ее точное местоположение, направляя туда свое *и*. Очевидно, однако, что этот совет неприменим при использовании акупунктурной иглы!

Терапевтические функции. Это ключевая точка для выведения Ветра из тела. Она также эффективна для устранения любых болезненных закупок из головы, шеи и плеч. Точка **фэнчи** оказывает сильное влияние на аспект Шао-Ян системы меридианов, поэтому она может устранить застой в любом месте тела. Она особенно эффективна при работе с застоем по бокам туловища.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы почувствуете прохладу под затылком. При не-

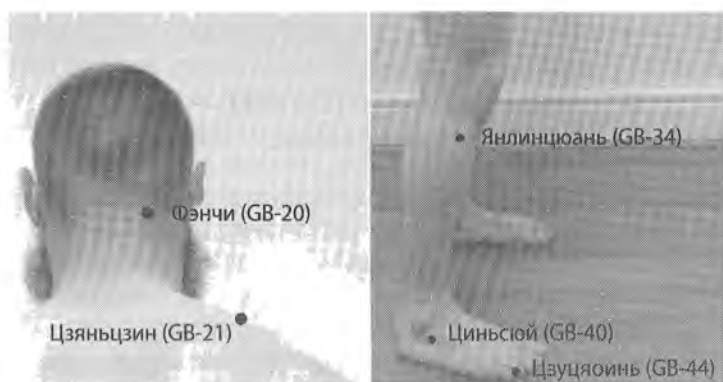


Рисунок 11.12. Точки на меридиане Желчного Пузыря

обходимости вывести избыток Ветра из тела вы можете почувствовать, как он выходит из этой точки. Это похоже на прочистку меридианов, когда из точки как будто бы выходит пар.

Противопоказания. Отсутствуют.

**Цзяньцзин (GB-21) —
«Плечевой колодец» — 肩井**

Эта точка находится посередине между седьмым шейным позвонком и акромионом. Она расположена на высшей точке трапециевидной мышцы.

Терапевтические функции. Эта точка эффективна при лечении травм или болей любого рода в плече. Она также понижает *ци* в теле, поэтому подойдет для тех, кто чувствует избыток энергетического давления в верхней части тела или голове. Кроме того, она помогает освободить энергию Легких у тех, кому сложно дышать.

Ощущения при активации. При активации этой точки любое напряжение в плечах проявится в виде тупой боли. Скорее всего, вы также почувствуете, как энергия опускается по груди в живот.

Противопоказания. Строго противопоказана при беременности. Не используйте при выпадении органов или геморрое.

**Янлиңцюань (GB-34) —
«Источник Ян на холме» — 陽陵泉**

Первое время найти эту точку довольно сложно. Поэтому я советую вам изучить схему меридиана Желчного Пузыря на рисунке 11.12. Она находится в ложбинке на один палец впереди головки малой берцовой кости и под ней. Убедитесь, что верно определили расположение малой берцовой кости и не используете большую берцовую, как это часто бывает.

Терапевтические функции. Точка *янлинцюань* наиболее эффективна при лечении любых физических травм тела. Она устраняет любой застой в связках, поскольку связана с аспектом Шао-Ян системы меридианов. Как ни странно, она также подойдет очень застенчивым людям, несмотря на то что эта функция, по логике, относится скорее к меридианам Почек и Мочевого Пузыря.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы ощущаете давление, которое распространяется вокруг точки. Если у вас есть физические травмы, вы также можете почувствовать давление или движение *ци* в области травмы.

Противопоказания. Отсутствуют.

Циньсюй (GB-40) — «Разрушенный холм» — 丘墟

Точка *циньсюй* расположена по диагонали вниз и вперед от внешней лодыжки. Она находится в одном пальце от переднего нижнего угла этой кости, в заметной ложбинке.

Терапевтические функции. Это важная точка на меридиане Желчного Пузыря. Ее активация позволяет устранить боль общего характера по бокам тела или в голове. Она также эффективна как дополнение к другим точкам, если вы хотите усилить их работу. Например, вы можете использовать точку на меридиане Легких, чтобы укрепить Легочную *ци*, а затем перейти к *циньсюй*, чтобы усилить процесс. По этой же причине некоторые школы акупунктуры часто используют эту точку. Во многих учебниках ее также советуют тем, кто испытывает сложности с принятием решений.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы почувствуете тепло вокруг нее, которое будет распространяться по каналу меридиана.

Противопоказания. Отсутствуют.

Цзуцяоинь (GB-44) — «Отверстия Инь на ноге» — 足竅陰

Точка *цзуцяоинь* находится на внешнем уголке основания ногтя четвертого пальца ноги.

Терапевтические функции. Это ключевая точка для устранения дисбалансов или закупорок из меридиана Желчного Пузыря. Под «отверстиями Инь» в названии точки подразумеваются глаза, нос, рот и уши. На основе того принципа, что Инь (внизу) уравнивает Ян (наверху), эту точку можно использовать при нарушениях органов чувств.

Ощущения при активации. При активации точки *цзуцяоинь* вы почувствуете, как энергия вытекает из нее и выходит из тела, словно пар.

Противопоказания. Отсутствуют.

Полезные точки на управляющем меридиане

Полезные точки на управляющем меридиане: *мин-мэнь* (GV-4) и *байхуэй* (GV-20). Эти точки показаны на схеме управляющего меридиана на рисунке 11.13.

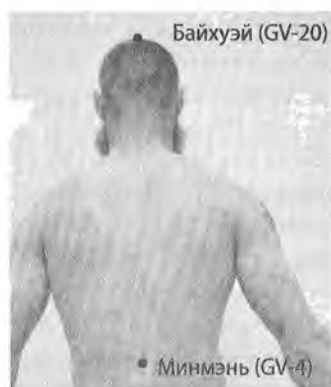


Рисунок 11.13. Точки на управляющем меридиане

Минмэнь (GV-4) — «Врата мин» — 命門

Точка *минмэнь* находится в центре нижней части спины прямо под вторым поясничным позвонком. Точка *минмэнь* настолько эффективна, что вам следует потратить время, чтобы определить ее местонахождение. Первые несколько раз, возможно, стоит попросить друга найти ее и помассировать, пока вы не научитесь легко обнаруживать ее с помощью своего осознания.

Терапевтические функции. О точке *минмэнь* мы уже говорили в главе 7. Эту точку можно использовать для лечения любых дисбалансов Почек и *цзин*, а также при общей усталости или гипофункции любого из органов. Она особенно полезна людям, у которых возникают проблемы с зачатием или поддержанием тепла в теле. Активация этой точки пойдет на пользу многим людям.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы почувствуете тепло в нижней части спины. Со временем тепло будет нарастать, пока вы не ощутите его во всем теле. Обычно после успешной активации этой точки градом течет пот.

Противопоказания. Отсутствуют.

Байхуэй (GV-20) — «Сотня встреч» — 百會

Точка *байхуэй* находится на макушке. Если хотите найти ее точное местонахождение, сожмите руками уши. Высшую точку загнутого уха можно использовать в качестве ориентира. Проведите руками от верхушек ушей к верхушке головы, и точка *байхуэй* будет находиться в том месте, где ваши руки встретятся.

Терапевтические функции. Точку *байхуэй* можно использовать для управления энергией пронизывающего меридиана. Она уравнивает энергию, проходящую через наш центр, поэтому она эффективна при многих нарушениях. В рамках наших упражнений мы можем использовать ее для устранения дисбалансов Го-

ловного или Костного Мозга, а также для общей регуляции энергий пяти стихий.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы почувствуете, будто у вас на макушке образовалось отверстие. С практикой вы даже можете ощутить, как синхронно с вашим дыханием это отверстие впускает и выпускает энергию.

Противопоказания. Используйте эту точку с осторожностью. Если вы почувствуете, как давление накапливается в макушке, немедленно остановитесь. Скорее всего, вы слишком сильно сосредотачиваетесь. Подождите пару дней, а затем попробуйте еще раз, снизив уровень концентрации. Не рекомендуется использовать при депрессии любого рода.

Полезные точки меридиана зачатия

Хуэйинь (CO-1), гуаньюань (CO-4), цихай (CO-6), шаньчжун (CO-17), тяньту (CO-22) и чэнцзян (CO-24). См. рисунок 11.14.

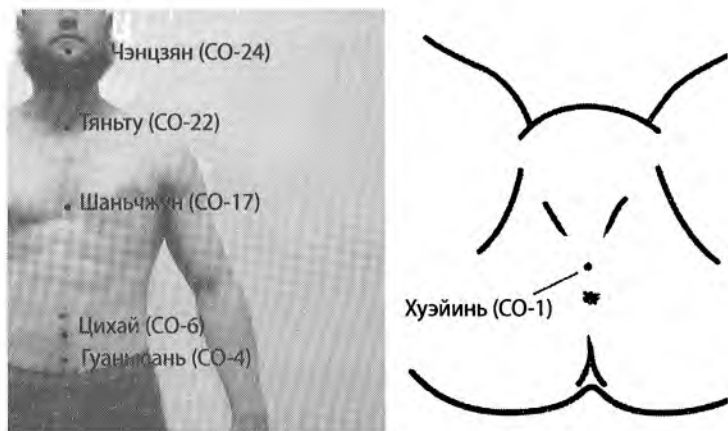


Рисунок 11.14. Точки на меридиане зачатия

Хуэйинь (СО-1) — «Встреча Инь» — 會陰

Точка *хуэйинь* находится в центре промежности посредине между анусом и гениталиями. Она мягкая при нажатии. Из-за такого расположения ее редко используют во время сеансов массажа или акупунктуры, но это очень эффективная точка для практики, описанной в этой книге.

Терапевтические функции. Это важная точка на системе меридианов, потому что в ней берет начало малое водное колесо *ци*, используемое в нэйгун. Она тесно связана как с Нижним Даньтянем, так и с резервуаром сущности. Ее можно использовать в практиках, если другие методы лечения не принесли успеха. Ее можно сравнить с кнопкой перезагрузки тела. Считается, что это одна из точек выхода для блуждающей *но*, поэтому ее полезно использовать при эмоциональных потрясениях и даже бессоннице. Учитывая ее местонахождение, эту точку можно использовать для устранения боли и заболеваний гениталий и ануса.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы почувствуете тепло, которое распространяется по промежности, гениталиям и нижней части пронизывающего меридиана. Активация может вызвать сексуальное возбуждение, связанное с движением производимой сущности. Я не советую вам заниматься сексом как минимум час после активации этой точки, поскольку это приведет к серьезному истощению *цзин*.

Противопоказания. Не занимайтесь сексом как минимум час после активации этой точки.

Гуаньюань (СО-4) — «Врата врожденного» — 關元

Точка *гуаньюань* находится на передней средней линии нижней части живота в четырех пальцах от нижней границы пупка.

Терапевтические функции. Это очень важная точка для лечения Почек, сущности и многих дисбалансов

энергии Матки. Она подойдет тем, кто чувствует усталость, сколько бы ни отдыхал.

Ощущения при активации. При активации точки *гуаньюань* теплая волна распространяется по нижней части живота и в паху. Активация этой точки также способна вызвать сексуальное возбуждение, хотя занятие сексом менее чем через час после ее использования может привести к серьезному истощению *цзин*.

Противопоказания. Не занимайтесь сексом как минимум час после активации этой точки.

Цихай (СО-6) — «Море ци» — 氣海

Точка *цихай* находится на два пальца ниже нижней границы пупка на передней средней линии нижней части живота.

Терапевтические функции. Точка *цихай* при активации укрепляет *ци* в теле. Она также оказывает благоприятное действие на каждый орган тела — это очень полезная точка. Интересно отметить, что в даосской традиции ее также называют ложным Даньтянем. Дело в том, что многие люди случайно сосредоточиваются на ней, пытаясь установить связь с Нижним Даньтянем с помощью осознания. Я регулярно обучаю множество людей. Часто они переходят ко мне из других школ и от других учителей цигун. Примерно 80–90% из них концентрируются на точке *цихай*, принимая ее за Нижний Даньтянь. Активация этой точки может оказать благотворный эффект на здоровье, но не позволяет достичь того уровня мастерства, который достигается эффективной работой с Нижним Даньтянем.

Ощущения при активации. Активация этой точки вызывает ощущение тепла и давления в нижней части живота. Это ощущение многие последователи цигун ошибочно принимают за пробуждение Нижнего Даньтяня.

Противопоказания. Отсутствуют.

Шаньчжун (СО-17) — «Центр груди» — 膻中

Как свидетельствует название этой точки, она находится в центре груди. У мужчин *шаньчжун* расположена на уровне сосков. У женщин ее найти сложнее. Нащупайте пальцами верхушку грудины. Если провести пальцем вниз, можно нащупать выступы вдоль грудины. Точка *шаньчжун* находится в четвертой ложбинке на передней средней линии.

Терапевтические функции. Эта точка подойдет чрезмерно эмоциональным людям, поскольку она тесно связана с Сердцем, Перикардом и Средним Даньтянем. Она также эффективна при лечении любых дисбалансов женской груди. Я включил ее в список, так как заметил, что она особенно подходит людям, которые чувствуют сдавленность в груди, а также людям, которым сложно работать с дыханием в рамках даосских практик. Сдавленность в груди и затрудненное дыхание обычно свидетельствуют об эмоциональном мусоре, застрявшем в центре груди или в районе Среднего Даньтяня.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы ощутите тепло в груди и молочных железах. Обычно те, кто работает с этой точкой, испытывают мощный выброс эмоций. Не беспокойтесь: это вполне естественно. Пусть так и будет. Не пытайтесь слишком тщательно анализировать природу этого эмоционального выброса.

Противопоказания. Отсутствуют.

Тяньту (СО-22) — «Тяньту» — 天突

Точка *тяньту* находится в центре надгрудинной ямки — мягкой ложбинки в основании горла над костными выступами грудины.

Терапевтические функции. Точку *тяньту* используют для выведения закупорок из горла, которые кажутся вам связанными с эмоциональными нарушениями.

ями. Поскольку это одно из «небесных окон»*, точка *тяньту* помогает установить связь с силой Неба. Ее полезно использовать тем, кому жизнь кажется слишком сложной и кто считает себя невезучим.

Ощущения при активации. Активация этой точки должна освободить дыхание. Вы почувствуете глубокое расслабление, и вам покажется, что вы дышите глубже, чем раньше.

Противопоказания. Остановитесь, если почувствуете, как в этой точке во время занятия нарастает давление. Вы слишком сильно сосредоточиваетесь. Подождите пару дней, а затем попробуйте еще раз, снизив уровень концентрации.

Чэнцзян (СО-24) — «Сосуд для жидкости» — 承漿

Точка *чэнцзян* находится в центре подбородочно-губной впадины — ложбинке между нижней губой и подбородком.

Терапевтические функции. Обычно эту точку используют для работы с нарушениями в области лица и шеи. Меня также учили, что она эффективна для устранения проблем с речью. Это может быть как физический акт речи (при этом точка помогает в лечении дефектов речи), так и неспособность говорить правду. Те, кто постоянно преувеличивает или лжет, могут использовать эту точку, чтобы изменить духовную основу своей речи.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы ощущаете тепло, которое распространяется по подбородку. Как видно из названия точки, при ее активации может производиться большое количество слюны.

Противопоказания. Отсутствуют.

* См. объяснение на с. 268-269.

Дополнительные точки

Иньтан — «Зал печати» — 印堂

Точка *иньтан* находится в классической области «третьего глаза» — между бровями на передней средней линии лица. Она не является частью меридиана и считается одной из дополнительных точек тела.

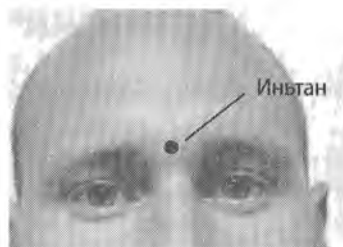


Рисунок 11.15. *Иньтан*

Терапевтические функции. Точка *иньтан* связана с Верхним Даньтянем, а потому помогает нам получить доступ к высшим функциям сознания. Она широко используется на средних этапах даосской медитации, но в рамках наших упражнений мы будем активировать ее, чтобы успокоить ум.

Ощущения при активации. При активации этой точки вы почувствуете, будто между бровями образовалось отверстие. Вы также заметите, как энергетическое тело «вдыхает и выдыхает» через эту точку.

Противопоказания. Не используйте эту точку, если у вас есть склонность к психическим нарушениям или депрессии, поскольку это может только усугубить ситуацию. Остановитесь, если в этой точке нарастает давление, подождите пару дней и попробуйте снова. Вы сосредоточивались слишком сильно, и к этой точке поступило избыточное количество *ци*. Концентрируйтесь осторожнее, чтобы активация точки проходила мягче.

Соединительные точки

Эти две точки расположены во внешнем эфирном теле. Чтобы установить с ними связь, нужно достичь очень высокого уровня в практике нэйгун. Они включены в список специально для тех немногих людей, у которых получится достичь этого уровня. Эти две точки называются Небесной и Земной соединительными. Они показаны на рисунке 11.16.

Небесная соединительная точка

Эта точка находится над головой. Расстояние до нее будет разным у разных людей, поэтому вы можете найти ее экспериментальным путем. Это можно сделать, только достигнув высокого уровня мастерства. Еще сложнее работать с этой точкой и активировать ее. Она упомянута



Рисунок 11.16. Небесная и Земная соединительные точки

здесь лишь для полноты информации. Тот, кто продвигнется достаточно далеко, чтобы использовать ее, достигнет очень высокого уровня внутренней гармонии.

Терапевтические функции. Контакт с этой точкой позволяет установить прочную связь с силой Ян, нисходящей с Неба. Это точка божественного вдохновения, точка прямой связи с силой Дао, когда она входит в мир человека и течет через нас. Обычно связь с этой точкой устанавливается путем долгого хождения по кругу — одной из древнейших даосских внутренних практик, уходящих корнями в шаманские традиции.

Ощущения при активации. При активации этой точки перед мысленным и физическим взором возникает светящийся белый шар. Он резко проносится от Небесной соединительной точки через тело в землю.

Противопоказания. Отсутствуют.

Земная соединительная точка

Эта точка находится примерно в 30 см в земле под ногами. Найти эту точку можно, только достигнув высокого уровня мастерства. Еще сложнее работать с этой точкой и активировать ее. Она упомянута здесь лишь для полноты информации. Тот, кто продвигнется достаточно далеко, чтобы использовать ее, достигнет очень высокого уровня внутренней гармонии.

Терапевтические функции. В этой точке Нижний Даньтянь на энергетическом уровне соединяется с силой планеты. Это точка подпитывающей связи с великой силой Инь Матери Земли. Она используется на высших уровнях таких искусств, как нэйгун или тайцзицюань, где с помощью связи этой точки с Нижним Даньтянем укрепляется основа.

Ощущения при активации. При активации этой точки тело начнет вибрировать на высокой частоте. Даньтянь будет вращаться сам по себе, поэтому вы ощутите вращение в нижней части живота.

Противопоказания. Отсутствуют.

Кисти и ступни

Перечисленные в этой главе точки на кистях и ступнях показаны на рисунках 11.17 и 11.18.



Рисунок 11.17. Точки на кистях



Рисунок 11.18. Точки на ступнях

Точки на спине

Я привожу точки на задней части тела отдельно от остальных. В основном, это связано с тем, что многие их функции совпадают: они подпитывают энергию частей и органов тела, связанных с межпозвоновыми пространствами на уровне той или иной точки. В комментарии к точкам я отдельно указываю исключения из этого правила.

Точки на спине, выбранные для этой книги, находятся на управляющем меридиане и меридиане Мочевого Пузыря (их расположение показано на рисунке 11.19). В главе 9 рассказано, как находить точки на спине.

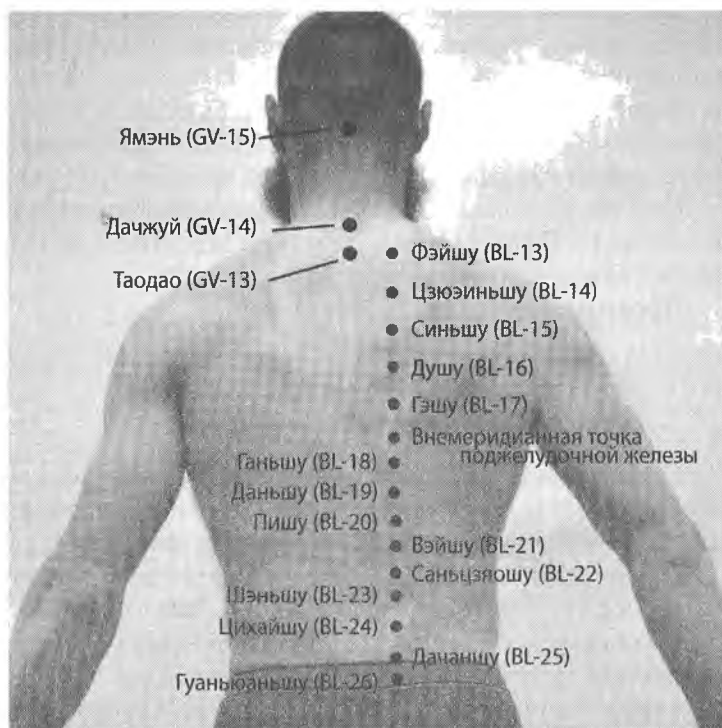


Рисунок 11.19. Точки на спине

При активации в этих точках ощущается тепло. Через некоторое время тепло начинает распространяться по меридиану, на котором они находятся. Обычно при работе с этими точками человек спонтанно выпрямляется, при этом позвонки в этой области могут издавать хруст. Подобные звуки вы можете услышать, когда хиропрактик работает с вашей спиной. Беспокоиться не о чем. Это просто признак того, что тело приходит в порядок, возвращаясь в более естественное и здоровое положение.

**Ямэнь (GV-15) —
«Безмолвные врата» — 啞門**

Точка *ямэнь* находится на средней линии задней части шеи между первым и вторым шейными позвонками в ложбинке под основанием черепа.

Терапевтические функции. Активация этой точки позволяет работать с энергией языка. Она подойдет людям с дефектами речи (например, при заикании).

Она также полезна для тех, кто постоянно говорит что-то не то. Люди, которые нечаянно задевают чувства других, могут найти эту точку эффективной.

Противопоказания. Отсутствуют.

**Дачжуй (GV-14) —
«Большой молот» — 大椎**

Точка *дачжуй* находится на средней линии спины между седьмым шейным и первым грудным позвонками, то есть она расположена в основании шеи.

Терапевтические функции. Активация этой точки позволяет устранить дисбалансы вдоль позвоночника. Она особенно полезна людям с неправильной осанкой, вызванной искривлением позвоночника. Она эффективна при болях общего характера в спине, которые невозможно отнести к той или иной области.

Противопоказания. Отсутствуют.

Таодао (GV-13) — «Путь к счастью» — 陶道

Точка *таодао* расположена на задней средней линии между первым и вторым грудными позвонками.

Терапевтические функции. Активация точки *таодао* приводит к пробуждению функции очищения Среднего Даньтяня. Ее можно использовать, если вы чувствуете эмоциональный мусор, застрявший в груди. Это очень четкое ощущение, о котором говорят многие люди после сильного эмоционального потрясения.

Противопоказания. Отсутствуют.

Фэйшу (BL-13) — «Точка потока Легких» — 肺俞

Точка *фэйшу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между третьим и четвертым грудными позвонками.

Терапевтические функции. При активации этой точки в Легкие поступает больше *ци*, что укрепляет их энергетические и физические функции.

Противопоказания. Отсутствуют.

Цзюэиньшу (BL-14) — «Точка потока Цзюэ-Инь» — 厥陰俞

Точка *цзюэиньшу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между четвертым и пятым грудными позвонками.

Терапевтические функции. При активации этой точки в Перикард поступает больше *ци*, что укрепляет его энергетические и физические функции.

Противопоказания. Отсутствуют.

Синьшу (BL-15) — «Точка потока Сердца» — 心俞

Точка *синьшу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между пятым и шестым грудными позвонками.

Терапевтические функции. При активации этой точки в Сердце поступает больше *ци*, что укрепляет его энергетические и физические функции.

Противопоказания. Отсутствуют.

***Душу (BL-16) — «Точка потока
управляющего меридиана» — 督俞***

Точка *душу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между шестым и седьмым грудными позвонками.

Терапевтические функции. Активация этой точки способствует выполнению функции управляющего меридиана, связанной с распространением *ци* по другим меридианам. Она будет полезна тем, кто часто чувствует истощение без очевидных причин. Часто эта усталость вызвана Селезенкой или Печенью, но если работа с ними не принесла плодов, вы можете использовать точку *душу*.

Противопоказания. Отсутствуют.

***Гэшу (BL-17) —
«Точка потока диафрагмы» — 膈俞***

Точка *гэшу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между седьмым и восьмым грудными позвонками.

Терапевтические функции. При активации этой точки в диафрагму поступает больше *ци*, что укрепляет ее энергетические и физические функции. Она полезна тем, кто чувствует сдавленность в нижней части груди, хотя, очевидно, с этим нарушением обычно работают через Легкие. Эмоциональная информация, связанная с гневом, застаивается в диафрагме, поэтому эта точка подойдет тем, кто хочет избавиться от застарелой злобы и обид.

Противопоказания. Отсутствуют.

Внемеридианная точка поджелудочной железы

Эта точка на два пальца отстоит от позвоночника по обе стороны между восьмым и девятым грудными позвонками. В книгах по китайской медицине она редко упоминается.

Терапевтические функции. При активации этой точки в поджелудочную железу поступает больше *ци*, что укрепляет ее физическую функцию.

Противопоказания. Отсутствуют.

Ганьшу (BL-18) — «Точка потока Печени» — 肝俞

Точка *ганьшу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между девятым и десятым грудными позвонками.

Терапевтические функции. При активации этой точки в Печень поступает больше *ци*, что укрепляет ее энергетические и физические функции.

Противопоказания. Отсутствуют.

Даньшу (BL-19) — «Точка потока Желчного Пузыря» — 膽俞

Точка *даньшу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между десятым и одиннадцатым грудными позвонками.

Терапевтические функции. При активации этой точки в Желчный Пузырь поступает больше *ци*, что укрепляет его энергетические и физические функции.

Противопоказания. Отсутствуют.

Пишу (BL-20) — «Точка потока Селезенки» — 脾俞

Точка *пишу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между одиннадцатым и двенадцатым грудными позвонками.

Терапевтические функции. При активации этой точки в Селезенку поступает больше *ци*, что укрепляет ее энергетические и физические функции.

Противопоказания. Отсутствуют.

Вэйшу (BL-21) —
«Точка потока Желудка» — 胃俞

Точка *вэйшу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между двенадцатым грудным и первым поясничным позвонками.

Терапевтические функции. При активации этой точки в Желудок поступает больше *ци*, что укрепляет его энергетические и физические функции.

Противопоказания. Отсутствуют.

Саньцзяошу (BL-22) — «Точка потока
Тройного Обогревателя» — 三焦俞

Точка *саньцзяошу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между первым и вторым поясничными позвонками.

Терапевтические функции. При активации этой точки в Тройной Обогреватель поступает больше *ци*, что укрепляет его энергетические и физические функции.

Противопоказания. Отсутствуют.

Шэньшу (BL-23) —
«Точка потока Почек» — 腎俞

Точка *шэньшу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между вторым и третьим поясничными позвонками.

Терапевтические функции. При активации этой точки в Почки поступает больше *ци*, что укрепляет их энергетические и физические функции.

Противопоказания. Отсутствуют.

Цихайшу (BL-24) —
«Точка потока моря ци» — 氣海俞

Точка *цихайшу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между третьим и четвертым поясничными позвонками.

Терапевтические функции. При активации этой точки в Нижний Даньтянь поступает больше *ци*, что укрепляет его энергетическую функцию по превращению *цзин* в *ци*. Обычно эту точку используют только те, кто изучает даосские алхимические методы.

Противопоказания. Отсутствуют.

Дачаншу (BL-25) — «Точка потока
Толстого Кишечника» — 大腸俞

Точка *дачаншу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника между четвертым и пятым поясничными позвонками.

Терапевтические функции. При активации этой точки в Толстый Кишечник поступает больше *ци*, что укрепляет его энергетические и физические функции.

Противопоказания. Отсутствуют.

Гуаньюаньшу (BL-26) — «Точка потока
изначальных ворот» — 關元俞

Точка *гуаньюаньшу* находится по обе стороны позвоночника. Она на два пальца отстоит от позвоночника прямо под пятым поясничным позвонком.

Терапевтические функции. При активации этой точки в половые органы поступает больше *ци*, что может помочь при импотенции и недостатке либидо. При активации этой точки обычно ощущается тепло в половых органах, что часто приводит к возбуждению.

Противопоказания. Отсутствуют.

Список точек, рекомендованных для устранения внутренних дисбалансов

Ниже мы приведем список внутренних дисбалансов, описанных в главе 8. Для каждого внутреннего нарушения рекомендованы наиболее распространенные точки, которые можно активировать в рамках одного сеанса, чтобы исправить дисбаланс. Эти рекомендации носят весьма общий характер. Каждый человек уникален, поэтому мастерство при выполнении этого упражнения заключается в выборе творческой и эффективной комбинации точек, которая приведет к положительным изменениям. Я советую вам использовать этот список в начале практики, поскольку они безопасны и эффективны. Набравшись уверенности и опыта, вы сможете дополнять и изменять список под свои индивидуальные потребности.

Недостаток Инь Сердца

- ♦ *Линдао* (HE-4)
- ♦ *Шэньмэнь* (HE-7) — если это состояние не сопровождается депрессией
- ♦ *Нэйгуань* (PC-6)
- ♦ *Цзицюань* (HE-1)

Недостаток Ян Сердца

- ♦ *Шэньмэнь* (HE-7) — если это состояние не сопровождается депрессией
- ♦ *Нэйгуань* (PC-6)
- ♦ *Фулю* (KI-7)
- ♦ *Цзицюань* (HE-1)

Недостаток ци Сердца

- ♦ *Линдао* (HE-4)
- ♦ *Нэйгуань* (PC-6)

- ♦ *Тайюань* (LU-9)
- ♦ *Минмэнь* (GV-4)

Недостаток крови Сердца

- ♦ *Линдао* (HE-4)
- ♦ *Шэньмэнь* (HE-7) — если это состояние не сопровождается депрессией
- ♦ *Цихай* (CO-6)

Огонь Сердца

- ♦ *Шаохай* (HE-3)
- ♦ *Линдао* (HE-4)
- ♦ *Тайси* (KI-3)

Застой крови Сердца

- ♦ *Юнцюань* (KI-1)
- ♦ *Цзицюань* (HE-1)

Вряд ли вы будете применять эти практики в экстренных ситуациях при застое крови Сердца, но мало ли что случается в жизни!

Обе эти точки можно использовать в подобных ситуациях. Точка *юнцюань* используется как последнее средство для притяжения питательной энергии Земли.

Недостаток Ян Селезенки

- ♦ *Тайбай* (SP-3)
- ♦ *Саньиньцзяо* (SP-6)
- ♦ *Инълиньцюань* (SP-9)

Недостаток ци Селезенки

- ♦ *Тайбай* (SP-3)
- ♦ *Гунсунь* (SP-4)
- ♦ *Саньиньцзяо* (SP-6)

- ♦ Тяньшу (ST-25)

Холод Селезенки

- ♦ Иньлинцюань (SP-9)
- ♦ Гунсунь (SP-4)
- ♦ Фэнлун (ST-40)
- ♦ Минмэнь (GV-4)

Недостаток Инь Легких

- ♦ Чицзэ (LU-5)
- ♦ Тайюань (LU-9)
- ♦ Гуаньюань (CO-4)
- ♦ Чжаохай (KI-6)

Недостаток ци Легких

- ♦ Тайюань (LU-9)
- ♦ Лецюэ (LU-7)
- ♦ Цзусаньли (ST-36)
- ♦ Чжаохай (KI-6)

Проникновение Ветра в Легкие

- ♦ Лецюэ (LU-7)
- ♦ Шаошан (LU-11)
- ♦ Цюйчи (LI-11) — в случае Горячего Ветра

Флегма в Легких

- ♦ Лецюэ (LU-7)
- ♦ Чицзэ (LU-5)
- ♦ Шаошан (LU-11)

Недостаток Инь Почек

- ♦ Тайси (KI-3)

- ♦ *Гуаньюань* (CO-4)
- ♦ *Саньиньцзяо* (SP-6)

Скорее всего, вам также нужно поработать с точками на спине, как описано выше.

Недостаток Ян Почек

- ♦ *Фулю* (KI-7)
- ♦ *Гуаньюань* (CO-4)
- ♦ *Минмэнь* (GV-4)

Недостаток ци Почек

- ♦ *Тайси* (KI-3)
- ♦ *Цихай* (CO-6)
- ♦ *Гуаньюань* (CO-4)

Недостаток Инь Печени

- ♦ *Тайчун* (LV-3)
- ♦ *Саньиньцзяо* (SP-6)
- ♦ *Тайси* (KI-3)

Недостаток ци Печени

- ♦ *Тайчун* (LV-3)
- ♦ *Саньиньцзяо* (SP-6)
- ♦ *Цзусаньли* (ST-36)

Недостаток крови в Печени

- ♦ *Тайчун* (LV-3)
- ♦ *Саньиньцзяо* (SP-6)
- ♦ *Гуаньюань* (CO-4)
- ♦ *Цзусаньли* (ST-36)

Застой крови в Печени

- ♦ *Тайчун* (LV-3)
- ♦ *Хэгу* (LI-4) — в сочетании с точкой *тайчун*
- ♦ *Цихай* (CO-6)
- ♦ *Гунсунь* (SP-4)

Подъем Ян Печени

- ♦ *Синцзянь* (LV-2)
- ♦ *Тайчун* (LV-3)
- ♦ *Юнцюань* (KI-1)
- ♦ *Хуэйинь* (CO-1) — для опущения поднимающейся *ци*

Огонь Печени

- ♦ *Синцзянь* (LV-2)
- ♦ *Тайчун* (LV-3)
- ♦ *Цюйчи* (LI-11)
- ♦ *Тайси* (KI-3) — для производства большего количества Водяной *ци*

Застой ци Перикарда

- ♦ *Далин* (PC-7)
- ♦ *Чжунчун* (PC-9)

Жар Перикарда

- ♦ *Лаогун* (PC-8)
- ♦ *Цюйцзэ* (PC-3)
- ♦ *Цюйчи* (LI-11)

Жар Тонкого Кишечника

- ♦ *Ваньгу* (SI-4)
- ♦ *Шаоцзэ* (SI-1)

- ♦ *Цюйчи* (LI-11)
- ♦ *Тяньшу* (ST-25)

Недостаток ци Тонкого Кишечника

- ♦ *Ваньгу* (SI-4)
- ♦ *Хоуси* (SI-3)
- ♦ *Тайчун* (LV-3) — Дерево Инь для подпитки
Огня Ян

Влажный Жар Желудка

- ♦ *Чунъян* (ST-42)
- ♦ *Фэнлун* (ST-40)
- ♦ *Цюйчи* (LI-11)
- ♦ *Тяньшу* (ST-25)

Огонь Желудка

- ♦ *Чунъян* (ST-42)
- ♦ *Тяньшу* (ST-25)
- ♦ *Шусаньли* (LI-10)

Влажный Жар Толстого Кишечника

- ♦ *Цюйчи* (LI-11)
- ♦ *Фэнлун* (ST-40)
- ♦ *Хэгу* (LI-4)

Сухость Толстого Кишечника

- ♦ *Янси* (LI-5)
- ♦ *Цюйчи* (LI-11)
- ♦ *Тяньшу* (ST-25)
- ♦ *Хэгу* (LI-4)
- ♦ *Тайчун* (LV-3) в сочетании с хэгу
способствует движению

Влажный Жар Мочевого Пузыря

- ♦ *Цюйчи* (LI-11)
- ♦ *Инълинцюань* (SP-9)
- ♦ *Цзиньгу* (BL-64)

Недостаток ци Мочевого Пузыря

- ♦ *Цзиньгу* (BL-64)
- ♦ *Шэньмай* (BL-62)

Влажность Желчного Пузыря

- ♦ *Фэнлун* (ST-40)
- ♦ *Янлинцюань* (GB-34)

Недостаток ци Желчного Пузыря

- ♦ *Янлинцюань* (GB-34)
- ♦ *Шусаньли* (LI-10)
- ♦ *Цзусаньли* (ST-36)

Ослабление верхнего цзяо

- ♦ *Янчи* (TH-4)
- ♦ *Байхуэй* (GV-20)

Ослабление среднего цзяо

- ♦ *Янчи* (TH-4)
- ♦ *Шаньчжун* (CO-17)

Ослабление нижнего цзяо

- ♦ *Янчи* (TH-4)
- ♦ *Цихай* (CO-6)

Недостаток ци Тройного Обогревателя

- ♦ *Янчи* (TH-4)
- ♦ *Минмэнь* (GV-4)

Недостаток Ян Матки

- ♦ *Гуаньюань* (CO-4)
- ♦ *Минмэнь* (GV-4)
- ♦ *Фулю* (KI-7)

Недостаток Инь Матки

- ♦ *Гуаньюань* (CO-4)
- ♦ *Саньиньцзяо* (SP-6) — используйте эту точку сразу после новолуния

Холод в Матке

- ♦ *Гуаньюань* (CO-4)
- ♦ *Цихай* (CO-6)
- ♦ *Хуэйинь* (CO-1)

Недостаток Костного Мозга

- ♦ *Байхуэй* (GV-20)
- ♦ *Тайси* (KI-3)
- ♦ *Фулю* (KI-7)

Заключение и продолжение

Эта книга послужит отправной точкой для процесса исследования и познания энергетического тела человека с помощью сфокусированного осознания и различных внутренних упражнений. Как и многие другие описания даосских искусств, эта книга показывает лишь самую верхушку айсберга. Время и опыт позволят вам глубже погрузиться в исследования своей внутренней среды и достичь эмпирического понимания самостоятельно. Я надеюсь, что эта книга поможет пробудить интерес у читателей и вдохновить последователей внутренних искусств на обогащение своих знаний о даосизме собственными исследованиями.

Цигун и нэйгун — это нечто среднее между физическими упражнениями и медитацией. Даосские алхимические практики пересекаются с упражнениями, описанными в этой книге, и изучение меридианов, Небесных потоков, может послужить мостом между цигун и более высокими уровнями мастерства, которых можно достичь только через даосские сидячие практики. Вполне возможно, что сосредоточенное использование ума наряду с глубоким дыханием естественным образом приведет вас на те уровни, к которым вы изначально не стремились. В заключение я хотел бы кратко перечислить некоторые из этих уровней, которых вы можете достичь с помощью упражнений, подобных описанным в этой книге. Фактически многие мои ученики в Великобритании и других странах испытывали что-либо из нижеперечисленного. Это часто застает их врасплох,

ведь они думали, что на такие уровни можно попасть только с помощью алхимии, а не внутреннего исследования системы меридианов. Такова непредсказуемая природа даосизма, полного сюрпризов!

Распад реальности

В предыдущих главах мы подробно говорили о том, что *ци* — это просто форма информационной вибрации, которую может истолковать мозг, при условии, что мы способны устанавливать с ней связь. Эта информация воспринимается как тепло, холод, давление, боль и прочее, чтобы мы смогли понять природу воспринимаемой энергии. Подобным образом мозг переводит информационную вибрацию *ци*, окружающей нас и образующей мир, в котором мы живем. Любое наше взаимодействие с физическим миром зависит от умения мозга интерпретировать *ци* окружающей среды, чтобы мы получили представление о внешнем мире. Этот принцип лежит в основе множества духовных традиций по всему миру, и люди часто понимают эту истину, находясь в измененном состоянии сознания. Как это происходит? Чтобы понять ее, нам необходимо рассмотреть природу процесса восприятия мозгом информационной вибрации *цзин*, *ци* и *шэнь*.

Мозг может воспринимать информацию, находящуюся только на один уровень энергетической шкалы выше, чем тот, на котором существует он сам. У большинства людей мозг считывает информацию из физического мира, плана *цзин*. Физическая материя мира зависит от структуры вибрации *цзин* у объектов, с которыми мы взаимодействуем. На одну ступень выше от *цзин* находится *ци*, поэтому наш мозг также интерпретирует информацию энергетического плана, хотя обычно это происходит совершенно подсознательно. Восприятие энергетического плана, *ци*, будет слабым, поскольку наш мозг в основном сосредоточен на физическом мире

(цзин). Время от времени любой человек считывает *ци* в окружающем мире и внутри тела, но часто это списывается на интуицию. Очевидно, у некоторых людей есть природная склонность к восприятию плана *ци*, и им легче интерпретировать эту информацию, чем обычно человеку. Часто таких людей называют экстрасенсами, и многие из них работают в сфере энергетического целительства. На рисунке 12.1 обобщенно представлена информация, которую обычно воспринимает мозг.



Рисунок 12.1. Мозг, сосредоточенный на физическом мире

Как видно из рисунка 12.1, мозг не способен воспринимать информацию из плана чистого сознания (*шэнь*) и определенно не может получить доступ к планам Неба или чистой пустоты (Дао). Дело в том, что *шэнь* отстоит на два уровня от *цзин*, а Небо и Дао — на три и четыре уровня соответственно.

Выполняя упражнения, описанные в этой книге, мы изменяем способность мозга к восприятию информации. Когда мы научимся спокойно контактировать со своей системой меридианов, мозг будет обращен главным образом на энергетический план (*ци*). *Цзин* нахо-

дится в одном уровне от *ци*, поэтому мы не утрачиваем связь с физическим миром. Теперь *шэнь* всего на одну ступень выше, чем план, на котором сосредоточен наш мозг, поэтому мы получаем прямой доступ к информации от плана чистого сознания. На рисунке 12.2 показано изменение фокуса мозга при внутренних практиках, подобных описанным в этой книге.

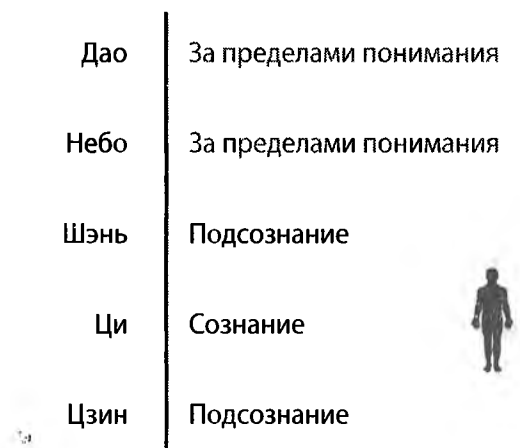


Рисунок 12.2. Мозг, сосредоточенный на энергетическом мире

Поскольку теперь мы можем получать информацию от плана чистого сознания (*шэнь*), скорее всего, нам откроется природа нашего ума и мира, в котором мы живем. Этот опыт зависит от того, сможем ли мы поддерживать сосредоточенность на внутренней среде достаточно долгое время, и многие случаи прозрения, возможные во время медитации, являются результатом именно такой связи с *шэнь*.

Люди, ум которых все еще колеблется между планами *цзин* и *шэнь*, не смогут находиться в этом состоянии достаточно долго, чтобы мозг смог воспринять хоть какое-нибудь значительное количество информации от *шэнь*. Эта книга в основном направлена на приведение

мозга в состоянии восприятия, показанное на рисунке 12.2.

«Распад реальности» — это явление, часто наблюдаемое в восточных искусствах. Оно связано с осознанием того факта, что природа физического мира по своей сути ложна. Мало того что физический мир состоит в основном из пустого пространства, но и само его существование также является весьма субъективным. Повторю: это нужно пережить самостоятельно, чтобы понять. Эту концепцию невозможно осмыслить интеллектом, но я все же попробую объяснить ее вам на языке даосизма. Когда мозг научится воспринимать еще более высокий уровень, он установит прямой контакт с *шэнь*. Обычно это развитие происходит очень естественно, в основном с помощью медитации, но также может случиться при выполнении упражнений, описанных в этой книге. Поэтому я привожу здесь эту информацию. Работа мозга при распаде реальности показана на рисунке 12.3.



Рисунок 12.3. Распад реальности

На рисунке 12.3 мозг обращен на план *шэнь*. *Ци* находится на уровень ниже *шэнь*, а *цзин* — на два. Это означает, что мозг уже не способен воспринимать ин-

формацию в *цзин* физического мира. В результате физический мир распадается. Связи между мозгом и *цзин* нет, поэтому нет больше и физического тела или мира, в котором оно могло бы существовать. Вместо этого мы получаем доступ к природе чистого сознания, оставаясь на энергетическом плане. Мы видим отсутствие границ и взаимосвязь всего. Разделение находится на физическом плане *цзин*, а единение лежит на планах *ци* и *шэнь*. Этот этап глубоко преобразует нас, и его можно использовать для «переустановки» многих аспектов ума и тела, что приведет к чудесным изменениям нашего здоровья и природы.

Многие последователи внутренних искусств, достигшие этого уровня мастерства, кардинально меняют свою жизнь, испытав распад реальности и глубокое единение при непосредственном контакте с *шэнь*. Эта стадия очень соблазнительна, и при выходе из этого состояния часто ощущается разочарование. Я помню, как сильно мне хотелось вернуться в это состояние ума, когда я впервые испытал его. Мой ум надолго пристрастился к нему, как к наркотику, и я очень расстраивался, когда во время занятий мне не удавалось пережить распад физического мира. И когда я наконец сдался и смирился с тем, что больше никогда не переживу этого вновь, мой ум снова напрямую связался с информационной вибрацией *шэнь*. Эта истина лежит в основе любого духовного искусства: излишнее стремление не приводит ни к чему.

Существует легенда, иллюстрирующая этот факт.

Один старый монах сидел вместе со своими учениками на краю горы и смотрел на простирающийся внизу мир. Молодой ученик спросил учителя: «Как скоро я смогу достичь просветления, учитель?» Учитель посмотрел на ученика, немного подумал и ответил: «Тебе понадобится примерно десять лет». Ученик расстроился и спросил: «А если я буду заниматься очень усердно, выкладываясь на все сто процентов?» Смеясь, учитель ответил: «Тогда не меньше двадцати».

К планам Неба и Дао, вибрация которых еще выше вибрации *шэнь*, вы получите доступ на более поздних этапах внутренних практик. Для этого необходимо изучать алхимию, и вам понадобится опытный учитель, который сможет повести вас к конечной цели: полному единению с Дао. На этой стадии исчезает не только физический мир, но и планы *ци* и *шэнь*. Это абсолютный распад личности и слияние с изначальной сущностью Дао. В настоящее время эти уровни лежат за пределами моего понимания или мастерства, поэтому я не могу предоставить вам хоть какую-нибудь достоверную информацию о них.

Внутреннее видение

Занимаясь внутренними исследованиями, вы можете пережить интересный опыт, используя способность, которая называется внутренним видением. Она также развивается естественным образом в результате продолжительной практики, описанной в этой книге. Когда я впервые начал рассказывать об этом, некоторые мои ученики отнеслись к моим словам скептически. После того как многие из них сами испытали это, им пришлось отбросить скептицизм.

Когда мозг настроен главным образом на план *ци*, он может по-другому воспринимать информацию в меридианах. На начальных этапах мозг будет считывать информационную вибрацию *ци*, чтобы почувствовать тепло, холод и все другие ощущения, описанные в этой книге. Каждое из них, очевидно, можно использовать как признак того или иного качества или движения энергии в теле или внешней среде. На более поздних стадиях мозг начинает расшифровывать *ци* иначе, предоставляя вам визуальную информацию. В результате вы начинаете видеть свою систему меридианов.

Закрыв глаза, вы перекрываете себе доступ к внешней визуальной информации, и, когда *и* устанавливает

контакт с меридианами, вы видите четкую картину природы *ци*, текущей по вашему телу. С опытом вы даже научитесь направлять *и* по телу, путешествуя по системе меридианов и «рассматривая» *ци* в теле. Я помню, как меня удивила сложность системы меридианов, когда я впервые увидел ее сам. Я представлял себе серию каналов, в которых можно однозначно определить тот или иной меридиан, но вместо этого столкнулся с массой серебристых мерцающих потоков, похожих на спутанный клубок серебристых струн. Шансы выделить каждый меридиан из массы меридианов казались весьма незначительными. Это скопление переплетающихся энергетических каналов проходит по всему телу. Я слышал о людях, которые способны видеть и свои органы, но у меня, к сожалению, это не получается, поэтому я никак не могу описать такой опыт. Мое внутреннее видение связано с миром *ци*, но я несколько не сомневаюсь, что мозг может переводить план внутренней *цзин* в визуальную информацию, показывая изображения отдельных органов.

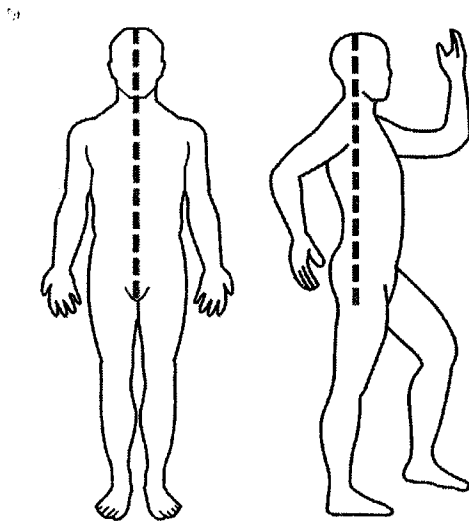


Рисунок 12.4. Центральная ветвь чун-май

Уцзи меридиана чун-май

В завершение я хотел бы поговорить с вами о природе меридиана *чун-май**, с которой вы можете соприкоснуться, выполняя упражнения из этой книги. Центральная ветвь чун-май проходит по нашему телу вертикально, как показано на рисунке 12.4.

Центральная ветвь чун-май считается областью энергетического тела, непосредственно связанной с Уцзи. Из этой вертикальной ветви духовной информации все возникает, как только семя сознания посажено на духовном плане. Если мы сможем послать наше *и* в центр чун-май, то ощутим природу Уцзи, находящуюся в центре нашего энергетического тела. Обычно в даосской традиции это достигается практикой медитации, но я привел здесь эту информацию, поскольку вы можете наткнуться на центр чун-май случайно, выполняя упражнения, описанные в этой книге.

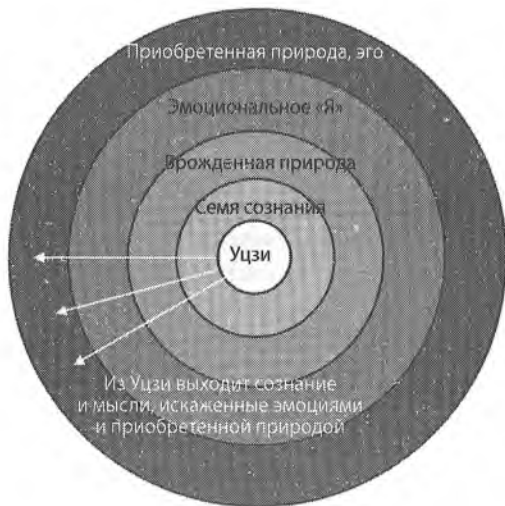


Рисунок 12.5. Уцзи и сознание

* 冲脉, пронизывающий меридиан.

Изначально семя сознания возникает из Уцзи. Отсюда исходят вибрации *шэнь*, *ци* и, наконец, *цзин*. Если мы установим контакт с Уцзи, то познаем свое изначальное состояние, существующее до образования сознания. Это состояние полной психической и эмоциональной пустоты. На рисунке 12.5 показаны аспекты сознания, порождаемые Уцзи из центра чун-май.

Как видно на схеме, из сознания возникают наши эмоции. Эти изменчивые волны информации находятся где-то между планами *шэнь* и *ци*, поэтому чрезмерные эмоциональные потрясения могут приводить к развитию дисбалансов в уме и энергетическом теле. Со временем эти дисбалансы приведут к физическому заболеванию. Если считать эмоциональную стабильность центральной точкой, тогда каждая наша эмоция удаляет нас от центра. Само по себе это не проблема, при том условии, что после эмоционального пика мы возвращаемся в центральную точку. Эмоции — это здоровое и естественное явление, но они могут оказать пагубное влияние на наше здоровье при избытке определенной эмоции. Долговременное пребывание в этом эмоциональном состоянии означает, что мы никогда полностью не возвращаемся в центральную точку эмоциональной стабильности, к которой стремимся, занимаясь даосскими внутренними искусствами. Печально, но почти никто не находится в центральной точке, поскольку мы постоянно подвергаемся воздействию внешних факторов, которые заставляют нас отклоняться от нее с момента зачатия. У каждого из нас есть склонность к одному или нескольким эмоциональным состояниям, а значит, к одной или нескольким эмоциональным энергиям, постоянно оказывающим негативное влияние на наше здоровье, как мы уже говорили в предыдущих главах.

Если мы сможем установить связь с планом Уцзи в центре чун-май, то окажемся в этом неуловимом состоянии эмоциональной стабильности. Для многих людей это будет самый невероятный опыт в жизни. Почувствовав, каково это не иметь серьезных эмоциональных

дисбалансов, вы познаете изначальное состояние существования. Это состояние Уцзи. В этом состоянии вы впервые понимаете, почему вы такой, какой есть. Этот опыт вызывает важные озарения о ваших мотивах, что для многих людей может оказаться испытанием. Правда о том, почему вы делаете то, что вы делаете, может по-настоящему потрясти вас. Лично я был разочарован в себе, узнав, что многие поступки, которые я совершал для других, на самом деле были для меня самого. Когда я делал нечто исключительно на благо других, я на самом деле пытался заглушить боль от раны, нанесенной эмоциональными нарушениями во мне самом. Поняв это, я начал работать над восстановлением равновесия этого аспекта меня самого, хотя такое осознание было болезненным. Я даже близко не подошел к тому, чтобы удержаться в этой центральной точке эмоционального равновесия, но уверен, что переживание Уцзи, которое открылось через мои занятия, помогло мне понять, в каком направлении работать дальше. Мне этот процесс принес значительное исцеление, и я надеюсь, что вам он тоже пойдет на пользу.

Заключение

Хотя многие из упражнений, приведенных в этой книге, довольно сложны, их может выполнять любой человек, готовый уделить этому достаточно времени и сил. Это часть навыков, составляющих основу любых внутренних искусств, поэтому, по моему личному мнению, любой последователь даосизма должен регулярно выполнять их.

Стремление к состоянию внутреннего равновесия и хорошему здоровью — важная часть жизни любого человека. Тем, кто не хочет тратить время на заботу о своем здоровье, в конце концов придется расплачиваться за это. В эпоху, когда многие люди вполне довольны, перекладывая заботу о своем ухудшающемся здоровье на

других людей, я надеюсь, что эти практики вдохновят хотя бы некоторых из них взять ответственность за собственное здоровье на себя. Инструмент для контакта со своим телом на энергетическом уровне будет очень полезен тем людям, которые хотят оставаться здоровыми и счастливыми. Только так мы сможем двигаться вперед и развиваться. Путь к духовному развитию строится на фундаменте хорошего здоровья и энергетического равновесия. Он зависит от плавного и здорового потока ци, достаточного объема физических упражнений, правильного режима питания, здорового ума и гармонии с великими силами Неба и Земли. Этот путь может быть довольно долгим, но в конце нас ждет великая награда, и я закончу эту книгу напоминанием о самом важном аспекте внутренней практики. Наслаждайтесь!

Глоссарий

Байхуэй (GV-20)	百會	Акупунктурная точка в верхней части головы. В переводе означает «сотня встреч», поскольку это место встречи шести меридианов Ян. В классическом даосизме это также точка, в которой сходится множество духов.
Гуа	卦	«Триграммы». Восемь священных символов даосизма; используются для классификации различных частот вибраций энергетического плана и описания их взаимодействия друг с другом.
Гэнь	艮	Одна из восьми триграмм. Ее энергетическое проявление обычно сравнивают с горой.
Даньтянь	丹田	Нижний из трех главных энергетических центров. Его основная функция — превращение <i>цзин</i> в <i>ци</i> и распространение <i>ци</i> по всей системе меридианов.
Дао дэ цзин	德道经	«Добродетель следования пути». Классический даосский трактат, написанный великим мудрецом Лао-цзы.
Дао	道	Безымянный и бесформенный источник Вселенной. Даосизм — это учение об этой загадочной концепции, а все внутренние искусства — это способ эмпирически осознать природу Дао.
Дуй	兌	Одна из восьми триграмм. Ее энергетическое проявление метафорически сравнивают с озером.
Дэ	德	Врожденное проявление преходящих эмоций. Рождается глубоко внутри подлинного человеческого сознания, обычно скрытого за различными слоями эго.

Жэнь	人	Человечество, которое находится между Небом и Землей и является отражением их колебаний и движений. Земля питает жэнь, а Небо подталкивает его к развитию.
И	意	«Намерение», или «осознание». Важный элемент человеческого сознания в практике нэйгун.
Инь-ци	營氣	Наша внутренняя ци, питающая органы и тело.
Ицзин	易经	«Книга перемен». Древний даосский трактат, основанный на теории багуа.
Кань	坎	Одна из восьми триграмм. Ее энергетическое проявление обычно сравнивают с водой.
Кунь	坤	Одна из восьми триграмм. Ее энергетическое проявление обычно сравнивают с землей.
Лаогун (РС-8)	勞宮	Акупунктурная точка, расположенная в центре ладони. Ее название переводится как «дворец труда», поскольку она находится на человеческой руке, которая выполняет большую часть физической работы. В даосизме считается, что эта точка выполняет важную функцию отвода тепла от сердца, так что она редко отдыхает. Это очень важная точка в цигун, поскольку она управляет внутренней температурой, а кроме того позволяет выводить ци при занятиях такими практиками, как внешняя цигун-терапия.
Лао-цзы	老子	Великий мудрец. Первый даос и автор <i>Дао дэ цзина</i> . По преданию, он оставил эту книгу начальнику пограничной заставы, уходя в уединение в западных горах Китая.
Ли	離	Одна из восьми триграмм. Ее энергетическое проявление обычно сравнивается с огнем.

Мин	命	Ваш предопределенный путь от жизни к смерти. <i>Мин</i> обычно переводится как «судьба», но это слово не объясняет истинного значения термина.
Минмэнь (GV-4)	命門	Акупунктурная точка в нижней части спины, имеющая большое значение в практике нэйгун. Эта точка упоминается в книге несколько раз, и если вы собираетесь заниматься внутренними искусствами всерьез, вам необходимо усердно работать, чтобы пробудить энергию в этой части системы меридианов.
Нэйгун	內功	Процесс внутренних изменений и развития, через который человек может проходить при занятии внутренними искусствами на высоком уровне.
По	魄	«Душа Инь», которая умирает вместе с человеческим телом. Тесно связана с физическими ощущениями и находится в легких.
Синь-и	心意	«Сердце-Ум». Теория, помогающая понять различные аспекты человеческого сознания. Изначально буддийская концепция, заимствованная даосизмом.
Сун	松	Процесс передачи накопленного напряжения от физического тела или тела сознания на энергетический план, где оно растворяется.
Сюнь	巽	Одна из восьми триграмм. Ее энергетическое проявление обычно сравнивается с ветром.
Тай-Инь	太陰	«Большая Инь», одна из шести категорий <i>ци</i> .
Тайцзи	太極	Даосская концепция, связанная с сотворением мира. Движущая сила творения.
Тай-Ян	太陽	«Большой Ян», одна из шести категорий <i>ци</i> .
Туйна	推拿	Разновидность массажа в китайской медицине.

Тянь	天	«Небо». Не путать с христианским представлением о Небесах. В даосизме Небо — это частота вибрации макрокосма. В микрокосме человеческого тела Небо используется для метафорического обозначения человеческого сознания.
Усин	五行	Энергии пяти стихий, являющиеся важной частью даосской теории о сотворении мира, а также психологии и медицины.
Усин-цигун	五行 气功	Пять целительных упражнений, описанных в этой книге.
Уцзи	无极	Даосская концепция несуществования. Чистый холст, на который проецируется реальность, и важная часть даосской философии творения.
Фэншуй	风水	«Ветер и Вода». Это даосское учение об энергиях окружающей среды и влиянии макрокосма на энергетическую систему и сознание человека.
Хунь	魂	«Душа Ян» — это эфирная душа, продолжающая существовать после нашей смерти. Обычно она находится в печени.
Хуэйинь (CO-1)	會陰	«Точка встречи Инь». Это акупунктурная точка, расположенная в промежности. Названа так потому, что находится в области человеческого тела, наиболее связанной с Инь.
Цзан-фу	脏腑	Собирательное название иньских и янских органов тела.
Цзин	精	Одна из трех главных энергетических субстанций человека, низшая по частоте вибрации. Обычно переводится как «сущность» и часто ошибочно ассоциируется с половыми жидкостями человека.
Цзингун	精功	«Упражнения сущности». Техника развития и совершенствования <i>цзин</i> .

Цзин-ло	经络	Система меридианов человека, состоящая из многочисленных энергетических каналов, регулирующих работу тела и переносящих <i>ци</i> к тканям и органам и от них.
Цзыжань	自然	Даосская философская концепция существования в гармонии с природой и возвращения к изначальному состоянию.
Цзюэ-Инь	厥阴	«Конечная Инь», одна из шести категорий <i>ци</i> .
Ци	氣	«Энергия». Термин, который трудно перевести на другие языки. В теории нэйгун это энергетическая вибрация, разносящая информацию по всей энергетической системе.
Цигун	氣功	Обычно плавные упражнения, сочетающие в себе ритмические движения и дыхательные упражнения для совершения изменений в теле. Термин означает «энергетические упражнения», хотя часто переводится как «дыхательные упражнения».
Цихай (CO-6)	氣海	Акупунктурная точка, находящаяся перед Нижним Даньтянем. Ее название переводится как «море <i>ци</i> », поскольку здесь <i>ци</i> производится и отсюда же распространяется по всей энергетической системе. Как вода возвращается в море с реками и ручьями, так и <i>ци</i> возвращается в Нижний Даньтянь, пройдя по малым небесным кругам <i>ци</i> .
Цянь	乾	Одна из восьми триграмм. Ее энергетическое проявление обычно сравнивается с движениями неба.
Чжи	志	Элемент человеческого сознания, напрямую связанный с состоянием почек. Ближайший перевод — «сила воли».
Чжэнь	震	Одна из восьми триграмм. Ее энергетическое проявление сравнивается с громом.
Шао-Инь	少阴	«Малая Инь», одна из шести категорий <i>ци</i> .
Шао-Ян	少阳	«Малый Ян», одна из шести категорий <i>ци</i> .

Шэнь	神	Энергия сознания. Вибрирует на частоте, близкой к частоте Неба. Проявляется в теле в виде яркого белого света.
Шэньгун	神功	Тайное умение работы с субстанцией сознания. В даосизме считается, что опытный практик шэньгун может управлять самой энергией окружающей среды.
Юнцюань (KI-1)	涌泉	Акупунктурная точка в центре ступни. В переводе означает «бурлящий источник». Это основная точка, через которую энергия Земли поступает в тело.
Ян-Мин	阳明	«Светлый Ян», одна из шести категорий <i>ци</i> .
Ян-ци	阳氣	Наша внутренняя <i>ци</i> , текущая изнутри к поверхности тела и по врожденным меридианам.

Обозначения акупунктурных точек

Существует несколько систем обозначения энергетически активных (акупунктурных) точек. В системе, которой придерживается Дамо Митчелл, на меридиан, к которому принадлежит точка, указывает двухбуквенный код:

Меридиан Легких	LU
Меридиан Толстого Кишечника	LI
Меридиан Желудка	ST
Меридиан Селезенки	SP
Меридиан Сердца	HE
Меридиан Тонкого Кишечника	SI
Меридиан Мочевого Пузыря	BL
Меридиан Почек	KI
Меридиан Перикарда	PC
Меридиан Тройного Обогревателя	TH
Меридиан Желчного Пузыря	GB
Меридиан Печени	LV
Управляющий меридиан	GV
Меридиан зачатия	CO

Число, следующее за двухбуквенным кодом, означает порядковый номер точки на меридиане. Так, PC-8 означает «восьмая точка меридиана Перикарда».

Об авторе



Дамо Митчелл родился в семье мастеров боевых искусств и сам начал заниматься уже в четыре года. С тех пор всю свою жизнь он изучает внутренние и внешние боевые искусства, медитацию, различные разделы традиционной китайской медицины, а также нэйгун. Он много путешествовал в поисках подлинных мастеров духовных традиций. Сейчас Дамо продолжает практиковать и путешествовать. Кроме того, он основал британскую школу даосских искусств «Лотос-нэйгун». Дамо преподает в разных странах Европы.

Дополнительная информация — на сайте его школы:

www.lotusneigong.com.

Дамо Митчелл

ДАОССКИЙ НЭЙГУН

Дамо Митчелл изучал китайские боевые, целительские и духовные искусства с четырехлетнего возраста. В этой книге он описывает теорию и практику *нэйгун* — системы управления энергиями человека, ведущей начало от самого основателя даосизма, древнего мудреца Лао-цзы. Подробно объясняются: процесс изучения нэйгун, секретная дыхательная практика *сун*, специальный комплекс упражнений *цигун*, рассматриваются нюансы и спорные вопросы практики. Автор предлагает свое, хорошо информированное понимание устройства внутренней энергетической системы человека, важнейшей частью которой служат *меридианы*. Книга будет полезной всем, кто занимается боевыми искусствами, цигун и медитацией, интересуется китайской медициной или восточной философией.

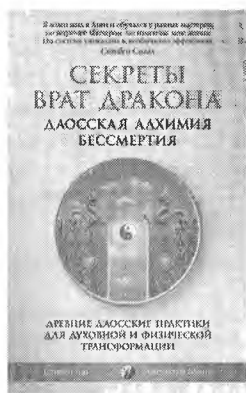


СЕКРЕТЫ ВРАТ ДРАКОНА: ДАОССКАЯ АЛХИМИЯ БЕССМЕРТИЯ

Древняя даосская школа Драконовых Врат (Лунмэнь) славится своими необычайно эффективными практиками, среди которых:

- гимнастика цигун для здоровья и накопления жизненной энергии
- «внутренняя алхимия» для долголетия
- медитация для усиления умственных способностей
- мистическое прорицание для выбора мудрого пути
- сексуальная йога для уравнивания энергий
- йога сновидений и даосский шаманизм для освоения других реальностей
- фэн-шуй для оптимизации жизненного пространства,
- искусство материализации для достижения благополучия
- и многое другое

Сделайте *Драконовые Врата* частью своей повседневной жизни, выполняя простые, но действенные упражнения. Встаньте на свой уникальный путь к здоровью, благополучию и духовному осуществлению.



Дамо Митчелл

**НЭЙГУН:
РАБОТА С ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТЕЛОМ
Теория и практика
древнего китайского искусства**

Перевод: *С. Попович*

Редактор *А. Костенко*

Корректоры: *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет: *Е. Степаненко*

Обложка: *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 30.01.2014 г.
Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 18,48.
Тираж 3000 экз. Заказ № ВЗК-00461-14.

Отделы оптовой реализации издательства «София»
в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44
в Санкт-Петербурге: (812) 235-51-14

<http://www.sophia.ru>

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати - ВЯТКА» в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов.
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.
Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36
<http://www.gipp.kirov.ru>, e-mail: order@gipp.kirov.ru



Работа с энергетическим телом — важный аспект любой китайской «внутренней» практики, будь то боевые искусства, цигун, нэйгун или медитация. Рано или поздно практикующий выходит на уровень непосредствен-

ной работы с активными точками, меридианами и специфическими «внутренними органами» китайской медицины.

Перед вами первая на Западе книга, в которой описывается, как можно почувствовать свое энергетическое тело с его отдельными меридианами и точками и как воздействовать на них своим сознанием для достижения конкретных результатов. Дамо Митчелл, практикующий китайские внутренние искусства с детства, излагает свою теорию энергетического тела и дает упражнения по работе с ним.

Эта книга поможет вам понять меридианы как систему и использовать их для устранения энергетических дисбалансов, проявляющихся на физическом уровне как заболевания.

Рекомендуется всем, кто изучает и практикует боевые искусства, цигун, китайскую медицину.

Нэйгун Работа с энергетическим телом [М]

Цена 357,00р.



9 785906 686107

547518

20.02.2014



софия

www.sophia.ru