

Содержание

Предисловие	7	Рацион питания.....	47
Основы китайского мировоззрения	13	Кулинарное искусство.....	51
Инь-ян и энергия	13	Почему мы обращаемся к китайскому образу мыслей, чтобы овладеть искусством жизни?.....	53
Пять элементов	16	Весна — Дерево	57
Таблица соответствий пяти элементов	18	Элемент Дерево в «И цзине»	57
Пять трансформаций.....	20	Характеристики Дерева и весны	57
«И цзин»	23	Погодное явление: ветер.....	58
Мин Тан.....	24	Движение	59
Концепции китайской медицины	27	Органы: печень и желчный пузырь	60
Меридианы.....	28	Дерево — состояние: ходьба	61
Органы.....	31	Меридианы.....	66
Психическая энергия	33	Линия роста волос на шее и в затылочной части головы	68
Некоторые характеристики пяти психических энергий (духов) и их соответствие органам	34	Бока и внешняя поверхность бедер (меридиан желчного пузыря)	70
Семь эмоций.....	35	Меридианы желчного пузыря и печени	71
Взаимоотношения эмоций в рамках циклов Чен и Ко.....	37	Орган чувств: глаза	74
Взаимосвязь печени и сердца ...	39	Цвет: зеленый.....	75
Погодные явления	40	Зрение	77
Времена года.....	42	Рацион питания.....	81
Лечебные средства в традиционной китайской медицине	43	Психика и эмоции.....	83
		Релаксация — Дерево.....	87

Лето — Огонь	91	Голосовое выражение.	138
Элемент Огонь в «И цзине»	91	Цвет: желтый	138
Характеристики Огня и лета	91	Рот: вкусовые ощущения	139
Цвет: красный	93	Усталость.	140
Органы: сердце и тонкий кишечник	93	Земля — «кормилица пяти сезонов».	143
Погодное явление: жара	94	Пища для тела и духа.	147
Орган чувств: язык.	95	Рацион питания.	149
Огонь — состояние: концентрация.	97	Лишний вес и режим питания.	152
Меридианы.	99	Массаж для стимуляции пищеварения	156
Кровообращение.	103	Психика и эмоции.	156
Бессонница	107	Земля — релаксация.	160
Рацион питания.	109	Осень — Металл	163
Психика и эмоции.	110	Элемент Металл в «И цзине». Характеристики Металла и осени.	163
Как научиться жить со своими эмоциями	113	Органы: легкие и толстый кишечник	165
Любовь и духовная жизнь	115	Меридианы.	166
Особые приемы успокоения Шэнь.	117	Орган чувств: нос	169
Огонь — релаксация и успокоение Шэнь.	120	Дыхание.	170
Бабье лето и периоды межсезонья — Земля	123	Металл — состояние: положение лежа.	174
Элемент Земля в «И цзине»	123	Кожа, осязание.	180
Характеристики сезона Земли.	125	Цвет: белый	183
Органы: желудок, селезенка, поджелудочная железа.	127	Голосовое выражение.	183
Ткани тела.	128	Погодное явление: сухость.	184
Погодное явление: влажность	129	Рацион питания.	185
Меридианы.	130	Психика и эмоции.	187
Земля — состояние: положение сидя.	133	Медитация, способствующая освобождению от эмоций.	192
Медитация	136	Металл — релаксация «морская звезда»	194

Зима — Вода	197	Прямая стойка	215
Элемент Вода в «И цзине»	197	Хара и эмоциональные переживания	219
Свойства Воды и зимы	198	Рацион питания	223
Погодное явление: холод	200	Цвет: черный	225
Органы: почки и мочевой пузырь	201	Психика и эмоции	225
Орган чувств: уши	203	Вода — релаксация	228
Слух и звуки	205	Приведите свое состояние в соответствии с сезоном	231
Голосовое выражение	206	Библиография	233
Меридианы	207		
Вода — состояние: положение стоя	207		
Подготовка к принятию положения стоя	210		

Предисловие

Вашему вниманию предлагается руководство, продиктованное здравым смыслом. Хотя оно опирается в основном на источники китайской медицины, это не означает, что игнорируются другие терапевтические школы, которые здесь цитируются и которым отдается должное ввиду их значимости. Оглядываясь на принципы охраны здоровья в Среднем царстве, которые насчитывают уже не одну тысячу лет, мы обнаруживаем за ними науку, поражающую своей непревзойденной стабильностью. Если очистить ее от архаичных наслоений, в которых наш западный разум пытается отделить аллегории от объективной реальности, то окажется, что там скрыто живое и актуальное знание, учение об универсальных элементарных соответствиях. И мы поймем, что главную роль в сохранении здоровья играет практика жизни, опирающаяся на профилактику. Воспринимая человека в неразрывной связи со средой, в которой он возник и с которой глубоко взаимодействует, китайская медицина сохраняет верность своим истокам и осознанному подходу к человеческому телу.

Профилактика является первой медицинской заповедью. Врач подключается к лечению болезни лишь тогда, когда естественная защита организма уступает силам, воздействующим на него извне. Наша же задача заключается главным образом в том, чтобы не провоцировать их. Советы, содержащиеся в этой книге, призваны помочь вам поддерживать элементарный баланс в организме и ежедневно укреплять его способности к самоисцелению. Здоровье человека отличается удивительной прочностью и поражает тонкостью механизмов. Его ни в коем случае нельзя относить к само собой разумеющимся вещам. Это было бы крайне недальновидно и означало бы неблагодарность по отношению к нему.

К сожалению, такова нынешняя тенденция, складывающаяся в богатых странах: достижения научного прогресса и социальные установки, принятые в обществе, диктуют нам, что здоровье — это право человека, что оно дается ему автоматически и может бесконечно восстанавливаться в случае возникновения болезней, за исключением нескольких особо тяжелых, с которыми, впрочем, исследователи должны вскоре справиться. Однако мы не должны смешивать такие понятия, как право на оказание бесплатной или оплачиваемой врачебной помощи и реальные возможности медицины, как восточной, так и западной. Сложность человеческого тела по сей день остается проблемой для понимания. Средства его лечения

многообразны, противоречивы и зачастую носят индивидуальный и экспериментальный характер.

С каким бы уважением и признательностью мы ни относились к системе здравоохранения и работающим в ней специалистам, необходимо признать, что, как только такая чудесная машина, как организм человека, дает сбой, результат любого вмешательства становится неопределенным. Исход медицинской процедуры, выполненной на скорую руку для корректировки нарушений, зависит от смелости врача и тяжести заболевания. Поэтому нам следует помнить, что пренебрежение своим здоровьем приводит к катастрофическим последствиям, поскольку здоровье — это совершенство, формировавшееся на протяжении всего развития жизни в результате терпеливого поиска баланса. И речь идет не об абстрактных понятиях, а о вашей и моей жизни — о накопленном опыте, внимательности, заботе и... неосмотрительности.

Наш первый и лучший врач — это мы сами. Разве не ложится на плечи каждого из нас ответственность за все события, которые с нами происходят и причиной которых мы являемся? Можно ли признать разумным то, что мы считаем правильным судить о состоянии своего здоровья исключительно на основании диагноза, установленного врачом в экстренном порядке самостоятельно или в ходе консультаций с другими специалистами? То, что доктор находится рядом, обнадеживает, но это лишь услуга, а не гарантия облегчения. Здоровье во многом зависит от наших поступков и того, насколько они гармонизируют с окружающей средой.

Здесь мы подходим к тому, о чем пишет в своей книге Изабель Лаадинг: ваш взгляд на жизнь питает вас, дыхание неба проходит через ваши легкие, а ваши мечты путешествуют по глубоким водам. Ваше тело — это рассвет нового дня и успокоение ночи. Его рост — это весна, а отдых — зима. Вы существуете в ритме земли и неба и живете с ними одной жизнью. Повсюду и в любой момент вам доступны знаки о состоянии вашего здоровья и предупреждения о подводных камнях. Все на земле является примером для подражания, потому что в окружающем мире скрыт весь ваш жизненный путь — ваше происхождение, развитие и все затрагивающие вас трансформации. «Аналогия — это просто логика, путешествующая по миру и рассказывающая о нем», — пишет Клод Ларр в своих комментариях к трактату «Су вэнь».

Сохранение здоровья больше не связано напрямую с инстинктом выживания или животной мудростью. Технологическая цивилизация стремительно отдаляет нас от них. В наши дни добывание воды сводится к повороту водопроводного крана. Чтобы пуститься в путешествие, достаточно сесть в самолет, приключения стали компьютерными играми, а работа — это лишь

использование ресурсов. Не забываем ли мы при этом, что мир повинуетя другим часам, отличным от тех, которыми измеряется прогресс наших абстракций? Что на формирование нашей окружающей среды ушли миллиарды лет, что в физическом плане мы ничем не отличаемся от представителей мадленской культуры эпохи палеолита?

Похоже, китайская медицина сохранила эту мудрость. Конечно, она легко воспринимает лучшие достижения химии и электроники, но при этом остается верна фундаментальным принципам, следуя которым наши предки поддерживали здоровье. Книга Изабель Лаадинг дает нам простое и доступное представление об этом. Опираясь на свой врачебный и преподавательский опыт, автор сводит воедино результаты собственных наблюдений и предлагает упражнения из различных дисциплин, которые она изучала.

Намгяль Ямфель

Основы китайского мировоззрения

Инь-ян и энергия

Уже за две тысячи лет до нашей эры люди в Китае в результате внимательных наблюдений за всеми проявлениями жизни на земле и на небе заложили основы китайской философии. Прежде всего было отмечено, что все сущее постоянно движется, трансформируется, ничто не остается неизменным. Затем, анализируя в течение долгого времени характер взаимосвязи между различными явлениями, человек осознал относительность природы всех вещей. День и ночь попеременно сменяют друг друга, свет можно определить лишь по отношению к темноте, холод — к теплу, тишину — к шуму и т. д. Таким образом, все явления природы находятся в состоянии некоего взаимодополняющего противопоставления. Ни одно из них не может быть охарактеризовано по отдельности, это возможно лишь в соотношении с другим.

Кроме того, китайцы заметили, что все движения и изменения повинуются определенным ритмам и циклам: циркадным, сезонным, годовым, циклам жизни человека. Развитие последовательно проходит определенные фазы: фазу рождения, роста, зрелости, упадка и смерти, причем последняя отмечает не завершение цикла, а начало нового. Ведь для всякого явления смерть представляет собой стадию, предшествующую возрождению. Так, семя, упав с дерева и оказавшись в земле, порождает новое дерево.

Эти первые наблюдения дали начало классификации всех явлений в соответствии с двоичным принципом инь и ян — «тьма и свет».

Таблица (неисчерпывающая) классификации по принципу инь-ян:

Инь	Ян
Земля	Небо
Луна	Солнце
Тьма	Свет
Ночь	День
Женщина	Мужчина
Холод	Тепло
Влажность	Сухость

Вода	Огонь
Зима	Лето
Сокращение	Удлинение
Восприимчивость	Отстраненность
Пассивность	Активность
Тяжесть	Легкость
Пустота	Полнота
Медлительность	Быстрота
Неподвижность	Движение
Внутреннее	Внешнее
Вдох	Выдох
Бессознательность	Сознание
Вещественность	Беспредметность
Органы тела (цзан)	Внутренности (фу)

Концепция инь-ян лежит в основе понятия относительности. Действительно, можно рассматривать какое-то явление из категории инь, только соотнося его с другим явлением, квалифицируемым как ян, и наоборот. Иного не дано. Более того, ничто нельзя однозначно отнести только к инь или ян. Так, мужчина (ян) обладает и женскими качествами (инь), и ни одна из этих двух категорий не является устойчивой. Инь в ходе постоянных изменений может превратиться в ян, и наоборот. Другими словами, ночь, которую мы относим к инь, является таковой только по отношению к дню (ян), и ни то, ни другое нельзя считать абсолютным или неизменным. Наблюдая, к примеру, эволюцию ночи, мы сначала становимся свидетелями ее наступления, сумерек, которые можем назвать молодым инь или растущим инь, затем приходит середина ночи (большое или полное инь), а потом и предрассветная пора (старое или убывающее инь), которая родит молодое ян рассвета... и т. д. Таким образом, любое земное или космическое проявление имеет циклический характер без какого-либо реального начала или окончания.

На протяжении тысячелетий китайская космология представляла Вселенную как комбинацию дыханий (или энергии ци), находящихся в постоянном движении и трансформации, как формальной, так и неформальной. Все, что существует, является лишь более или менее грубым проявлением

этих дыханий, материализованным или нематериальным. Данные процессы являются недавним открытием физиков, которые для их описания используют схожие термины: «Квантовая теория открыла, что (атомные) частицы — это не изолированные зерна материи, а типы вероятностей, оттошений в неразрывной космической ткани. Теория относительности, так сказать, оживила их, раскрыв их внутренний динамический характер. Она показала, что активность материи составляет самую суть ее существования. Частицы в субатомном мире активны не только потому, что они движутся очень быстро; они сами по себе являются процессами! Существование материи и ее деятельность не могут быть разделены. Это всего лишь различные аспекты одной и той же пространственно-временной реальности»*.

Китайская традиция гласит, что при возникновении мира дыхания разделились; из прежнего единого дыхания, исходящего из дао, или Пустоты, образовались инь и ян. Таким образом «высшее единство», или изначальное дыхание, перешло из скрытой формы в явную благодаря динамизму инь и ян. Далее тонкие дыхания ян поднялись, чтобы сформировать небеса, а более плотные дыхания инь опустились и образовали землю. Человек, возникший из союза энергий неба и земли, определяется как одно из проявлений ци Вселенной. Микрокосм, подобно макрокосму, тоже должен взять на себя роль связующего звена между небом и землей, от которых он в изобилии получает питающую его энергию. На протяжении всей работы вы будете встречаться со словом «тело». Важно правильно понимать его значение. В целостном представлении китайцев под этим термином подразумевается не только физическое тело и его физиологические функции, но и эмоциональные, интеллектуальные и духовные способности, которые неразрывно связаны с ним: «Человек формируется (совместной) добродетелью неба и земли, взаимодействием инь и ян, встречей низших духов (гуй) и высших духов (шэнь), тончайшими дыханиями пяти элементов» (Ли Цзи, I, VII, 3).

Динамизм инь и ян и их взаимозависимость выражены в символе тайцзи.

Инь представлено в виде черной «капли», а ян — белой (тьма и свет). Форма «капель» символизирует динамику каждого аспекта внутри цикла: рождение, рост, зрелость, убывание и смерть. Последняя фаза не является окончательной в этом процессе, поскольку он не имеет ни начала ни конца.



Глядя на этот рисунок, вы должны представлять его в постоянном движении, где максимум ян сливается с началом инь, и наоборот. Точки, белая на черном и черная на белом, означают, что инь рождается из ян,

* Fritjof Capra, *Le Tao de la physique*, Tchou, 1979.

Как и меридианы, органы относятся к категориям инь или ян и обладают свойствами, характерными для элементов:

- Огонь: сердце — тонкий кишечник
- Металл: легкие — толстый кишечник
- Земля: селезенка — желудок
- Вода: почки — мочевой пузырь
- Дерево: печень — желчный пузырь
- Огонь: перикард и тройной обогреватель

Пары органов дополняют друг друга. Благодаря динамике инь-ян их можно рассматривать как единое целое, в котором выделяется полюс структуры — орган инь и полюс функции — орган ян.

Если говорить о соотношениях органов и элементов, то, разумеется, необходимо включать в них и все соответствия между элементами. Вкусы, цвета, запахи, погодные явления, телесные состояния, эмоции и т. д. стимулируют или затормаживают функции органов. Все это надо учитывать при диагностике заболевания. Если мы хотим понять причину патологии, то эффективнее всего будет целостный подход, даже когда симптомы указывают на конкретное органическое заболевание. Ведь речь идет не только об устранении существующего недомогания, но и о понимании и лечении причины болезни (и здесь главную роль вовсе не обязательно будет играть тот орган, который больше страдает в настоящий момент). Изучение, в частности, циклов Чен

Циклы Чен и Ко: элементы и органы

