

Бинь Чжун

Золотые китайские упражнения для здоровья и долголетия

Издательство: Питер

ISBN: 978-5-49807-463-4

Год: 2010

Страниц: 224



Часть I
ЗОЛОТО КИТАЯ

СНАДОБЬЕ ДОЛГОЛЕТИЯ

Все люди в своей основе имеют снадобье долговечности, но сами идут по стезе заблуждений, в бездумье его отбросив.

Чжан Бо-Дуань

Кто может противиться естественному закону жизни: рождение, старение, болезни и смерть? Никто. Мы не знаем способа избежать старости и смерти. Но у нас есть возможность отсрочить старение хотя бы на некоторое время!

В этой книге я расскажу вам о древних знаниях китайской медицины, позволяющих надолго продлить свою молодость и укрепить здоровье. В древности существовало множество различных практик поддержания здоровья и продления долголетия, причем каждая школа культивировала и пропагандировала свой способ оздоровления.

Но основные универсальные знания до сих пор остаются неизменными. Организм каждого человека обладает своими собственными уникальными свойствами: состояние

здоровья, особенности биологического функционирования, питания, гигиены и разнообразные привычки. Все это неповторимым образом сочетается в организме каждого из нас. И главное для сохранения здоровья и молодости – чтобы все это находилось в равновесии.

Ошибочно предписанное лекарство может нарушить хрупкий баланс. Результатом могут стать заболевания, недомогания, усталость, раннее старение.

Уже много веков подряд китайская медицина исследует разнообразные способы оздоровления и продления жизни. В их основе лежит общий принцип – нормализовать биологические функции человеческого организма, оздоровить клетки тела и улучшить клеточный обмен, стимулировать выработку половых гормонов, кровообращение, активизировать главные и вспомогательные каналы тела, отрегулировать функционирование внутренних органов, повысить сопротивляемость болезням, нормализовать общий обмен веществ и таким образом продлить свою молодость и восстановить крепость организма. Древние ученые, изучавшие человеческий организм, говорили: «Здоровое тело не подпустит к себе болезнь».

Еще не так давно китайская медицина вообще не воспринималась всерьез материалистическим Западом. Ее называли антинаучной и попросту осмеивали. Однако с развитием медицины люди постепенно стали понимать, что древнее знание, которое они высокомерно называли «чепухой и обманом», на самом деле не менее эффективно, чем современные разработки. Знания, которые китайские врачи передавали из поколения в поколение, являются драгоценным наследием цивилизации, и сейчас уже пришло время обратить на них самое пристальное внимание и поставить на службу всему человечеству.

АЗЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ: НЕОБХОДИМЫЕ СВЕДЕНИЯ

Дао рождает одно, одно рождает два, два рождает три, а три рождает все существа. Все существа носят в себе Инь и Ян, наполнены Ци и образуют гармонию.

Дао Дэ Цзин

Для того чтобы глубже понять основу традиционных упражнений, о которых я собираюсь рассказать, необходимо ознакомиться с азами китайской медицины. Поэтому прежде чем приступить к подробным инструкциям, я должен хотя бы вкратце рассказать об основных понятиях даосской системы.

ИНЬ И ЯН – ЕДИНСТВО ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

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

На принципе Инь и Ян основано восточное восприятие действительности, подразумевающее и материальный, и духовный мир как единство двух противоположных и одновременно взаимозависимых сил. Инь и Ян – это противоположности, образующие

целое, они зависят друг от друга, потому что существуют только во взаимосвязи со своей противоположностью.

Основные свойства Инь и Ян

Инь – Ян

Женское начало – Мужское начало

Материя – Энергия

Пассивность – Активность

Конец – Начало

Низ – Верх

Земля – Небо

Ночь – День

Зима – Лето

Влажность – Сухость

Мягкость – Твердость

Горизонталь – Вертикаль

Сжатие – Расширение

Притяжение – Отталкивание

Знак Инь-Ян символизирует всеобщий закон перемен. Он показывает нам, что одно, достигая своего наибольшего значения, неизменно переходит в другое. Зима сменяется летом, а лето – зимой. Движение сменяется покоем, а покой – движением. Слезы превращаются в смех, а смех – в слезы. Жизнь ведет к смерти, а смерть вновь возрождает жизнь.

Знак Инь-Ян, каждая часть которого имеет в центре точку противоположного цвета, представляет два полюса, содержащих во внутреннем ядре сущность противоположности. Другими словами, не существует чистого Инь или Ян, белого или черного, женского или мужского, темного или светлого, доброго или злого. В женщине обязательно есть и мужские качества, а в мужчине – женские. И в белом, и в черном всегда есть серые тона. Плохой поступок никогда не бывает только плохим, а хороший поступок может иметь плохие последствия.

Проявления Инь и Ян в теле человека

Инь – Ян

Передняя сторона – Задняя сторона

Левая сторона – Правая сторона

Нижняя часть туловища – Верхняя часть туловища

Ноги – Руки

Плотные органы – Полые органы

Сгибание – Разгибание

Покой – Движение

Вдох – Выдох

Инь и Ян не являются абсолютными понятиями. Они относительны, как и все в мире. Поэтому они могут использоваться при описании взаимосвязи между разнообразными явлениями материального и духовного миров. Например, грудь рассматривается как Инь в сравнении со спиной, но по отношению к тазу грудь – это Ян. Или зима по отношению к лету рассматривается как Инь, но в сравнении с космическим холодом – это Ян.

Проявления Инь и Ян в психологических особенностях человека

Инь – Ян

Интуиция – Интеллект

Созерцание – Реагирование

Спокойствие – Возбужденность

Интровертность – Экстравертность

Пессимизм – Оптимизм

Консервативность – Прогрессивность

Молчаливость – Разговорчивость

Знак Инь-Ян показывает, как изменяются явления. Это описание изменения явлений, а не суждение о них.

Этот знак отражает, каким образом противоположности зависят друг от друга, как они воздействуют друг на друга и как в конце концов переходят друг в друга.

Чтобы понять природу этих двух фундаментальных начал и их влияние на здоровье человека, нужно запомнить, какие заболевания и недомогания китайская медицина относит к Инь и Ян.

Заболевания, характерные для Инь и Ян

Инь – Ян

Хронические заболевания – Острые заболевания

Внутренние болезни – Болезни кожи и органов чувств

Дегенеративные заболевания – Инфекционные заболевания

Отеки – Воспаление, лихорадка

Паралич – Судороги

Понос – Запор

Постоянная, глубокая, распространенная боль – Приступообразная, поверхностная, локализованная боль

Тупая и давящая боль – Острая и пульсирующая боль

Ночные приступы в покое – Дневные приступы при движении

ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ ЦИ

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

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

Для более глубокого понимания нам потребуются еще два важных понятия, связанных с энергией Ци, – Ши и Сю. Ши означает полноту или избыток энергии, что в большинстве случаев вызывает такие симптомы Ян, как воспаление, острая боль и лихорадка. Сю означает истощение или недостаток энергии и проявляется в симптомах Инь: ознобе, хронической боли и отеках.

С помощью упражнений для меридианов, описанных в этой книге, можно устранить избыток или недостаток энергии Ци и привести ее в равновесие в различных меридианах и соответствующих им органах. Благодаря этому укрепляется здоровье, улучшается самочувствие и отодвигается старость.

МЕРИДИАНЫ И ОРГАНЫ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

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

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

Уже в «Хуанди Нэй Цзин», трактате о внутренних болезнях Желтого Императора Хуанди, датирующемся примерно III веком до нашей эры, были точно описаны расположение меридианов и эффекты воздействия на точки акупунктуры. В этом трактате меридианы сравниваются с большими реками Китая, омывающими землю. Понятие меридиана

выражено иероглифом «цзин», означающим «река», «дорога», «путь» и «кровеносный сосуд».

В систему меридианов входят меридианы двенадцати Органов, называемые также двенадцатью постоянными каналами. Каждый из двенадцати меридианов связан с определенным органом и соединяет его с другими органами.

Двенадцать меридианов образуют пары. Каждый меридиан Инь связан с меридианом Ян той же стихии. Эти пары называют Сдвоенными меридианами, так как поток Ци в меридианах уравнивается двумя «воротами». Эти «ворота» и есть сосуды Лю. Главная их задача – обеспечение одинакового уровня потока энергии в Сдвоенных меридианах. Это снижает риск образования избытка или недостатка Ци в одном из меридианов, а следовательно, и в соответствующем органе. Хорошее функционирование меридианов и сосудов Лю обеспечивает полноценную циркуляцию энергии Ци в организме и, значит, достаточное питание, сохранность и согласованность работы всех органов.

Нужно обязательно упомянуть, что китайские представления о внутренних органах и тканях человека отличаются от принятых на Западе. Это отличие обусловлено прежде всего тем, что китайская традиция не разделяет тело и душу.

Китайская медицина утверждает, что в дополнение к чисто физическим функциям каждый орган обладает эмоциональной, ментальной и духовной функциями. То есть душа и разум существуют в каждой клетке организма и в его энергетическом поле. Поэтому внутренние органы рассматриваются в большей степени как единство тела, разума и духа, чем как анатомические образования с определенными физиологическими функциями. Каждый орган влияет на личность в целом, а взаимодействие всех органов определяет мыслительный и чувственный процессы.

Поскольку внутренние органы рассматриваются не с физиологической точки зрения, а исходя из единства тела, разума и духа, анатомические определения в китайской медицине отличаются от понятий, принятых в западной медицине. Чтобы избежать путаницы, в этой книге все названия органов в их китайском понимании написаны с большой буквы.

Например, органы, которые в западной медицине называются желудком, двенадцатиперстной кишкой и начальным отделом тонкой кишки, в китайской медицине именуются просто Желудком, так как процесс пищеварения и транспорта питательных веществ из желудочно-кишечного тракта в кровь считается главной задачей Желудка. А то, что в китайской медицине называется Селезенкой, включает не только селезенку, но и поджелудочную железу, и всю лимфатическую систему, то есть органы, образующие иммунную систему человека. Физиологическое назначение Селезенки заключается в общей защите организма.

Китайская медицина различает шесть органов Инь и шесть Ян. Органы Инь называются Чжан, что означает твердый, плотный. Другое название органов Чжан – органы-хранилища, так как, кроме выполнения своих физиологических функций, они еще

вырабатывают, накапливают и трансформируют различные формы энергии Ци. Органы Чжан – это Сердце, Перикард, Печень, Почки, Легкие и Селезенка.

Органы Ян называются Фу, что означает полый. Главные задачи органов Фу – это прием и переваривание пищи, усвоение питательных веществ и выделение шлаков. К органам Фу относятся Желудок, Тонкая Кишка, Толстая кишка, Желчный Пузырь, Мочевой пузырь и Тройной Обогреватель. Функция Тройного Обогревателя – регуляция температуры тела, координация деятельности систем дыхания и кровообращения, пищеварительной и мочеполовой систем.

ПЯТЬ СТИХИЙ ЗДОРОВЬЯ: САМОДИАГНОСТИКА

Инь и Ян – путь Земли и Неба, закон, связывающий в сеть тьму вещей, отец и мать изменений, корень и начало жизни и смерти.

Сувэнь

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

Западная цивилизация определила физические законы природы. Но они применимы только к тем явлениям, которые можно измерить, и не распространяются на сферу эмоций, мыслей, мечтаний и интуиции. В Древнем Китае природные законы были сформулированы так, что объясняли явления как материального, так и духовного мира, и устанавливали связи между ними. Наблюдая за циклами жизни, ходом звезд и изменениями погоды, люди изучали природные явления и связывали их с жизнью человека, его мыслями и чувствами, снами и болезнями. Именно из этих наблюдений родилось учение о Дао. Дао означает «то, что нельзя назвать». У него нет направления, нет воли, нет цели, но из него рождается все. Из Дао возникли противоположности Инь и Ян, земля и небо, материя и энергия. А из них в свою очередь родились Пять стихий.

Китайский термин «стихия» имеет не такое значение, как западный. Китайцы определяют стихию не как материальную субстанцию, а скорее как силу – особое свойство Вселенной. Этот термин относится в целом к законам природы и ее основным принципам. Стихии расцениваются как переходные фазы разнообразных проявлений Ци, как энергетические состояния, вновь и вновь повторяющиеся. Согласно китайским воззрениям, Пять стихий проявляются во всех явлениях нашего мира, нашей Вселенной: пространстве и времени, звездах, климате, временах года, существовании растений и животных и, наконец, в человеческих жизнях. Органы и ткани живых существ, а также их восприятия, ощущения, эмоции и психические возможности тесно связаны со стихиями. Стихии поддерживают равновесие друг в друге, создают друг друга, переходят и блокируют одна другую.

Если энергетические уровни стихий не уравновешены, то у людей возникают дискомфорт и болезни, а в обществе – волнения, революции, войны. Когда стихии уравновешены и сильны, человек обретает здоровье, а мир – гармонию, красоту и милосердие.

СИЛА ДЕРЕВА

Дух стихии: Хунь (душа, предвидение, вдохновение)

Сторона света: восток

Цвет: зеленый

Вкус: кислый

Время года: весна

Время суток: утро

Погода: ветреная

Жизненный цикл: рождение и рост

Движение: расширение

Темперамент: холерический

Эмоции: гнев и ярость

Реакция на стресс: контроль

Орган Чжан: Печень

Орган Фу: Желчный Пузырь

Ткани: мышцы, сухожилия

Органы чувств: глаза

Телесная жидкость: слезы

Цвет лица во время болезни: зеленоватый

Запах во время болезни: кислый, прогорклого жира

Форма терапии для укрепления стихии: спорт, карате, Тайцзи

Сила Дерева проявляется утром на востоке, в рождении и в любом начинании, в свежести ветра, весной. В организме человека Дерево проявляет себя в Печени и Желчном Пузыре, в мышцах и сухожилиях, в глазах и слезной жидкости.

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

Ключ к пониманию этой стихии можно найти в деревьях. Корни дерева уходят в землю так же глубоко, как его ветви стремятся к небу. Оно растет ввысь, его ветви тянутся во всех направлениях. Поэтому Дерево символизирует рост во всех направлениях: вверх и вниз,

в направлении запада и востока, севера и юга. Дерево – это символ мощной энергии. Осенью и зимой оно уходит в себя и накапливает силы для следующих весны и лета, для нового цикла роста.

Точно так же верхняя часть тела человека, подобно ветвям, стремится вверх, а нижняя часть, как корни, вырастает в землю. Органы пищеварительной и мочеполовой систем располагаются в нижней части тела и представляют земное начало. Легкие, сердце и мозг, расположенные в верхней части, связывают человека с небесной силой. Органы Древа – Печень и Желчный Пузырь – находятся в центре тела и объединяют Небо и Землю. Печень заключает в себе энергию Инь Древа: способность планировать и понимать проявления жизни на материальном, духовном и интеллектуальном уровнях. Именно Печень создает силу воображения, энергию созидания, что выражается в росте. Печень – это изобретатель, первооткрыватель, новатор. От нее зависят наши способности к стратегическому планированию. Благодаря Печени каждая новая идея расширяет наши горизонты. Мы рискуем и идем навстречу неизвестному. Мы растем.

Когда стихия Древа находится в равновесии, человек способен видеть, что природа реализует громадный план, где у каждой вещи свое место и своя роль. Все происходящее, даже то, что кажется малым и незначительным, является частью общего полотна событий. Космический план воплощается за пределами нашего воображения, поэтому мы часто постигаем связь и внутреннее значение цепи происходящих событий только много лет спустя. Пока мы доверяем космическому плану, мы сохраняем глубокую связь с миром. Мы растем вместе с окружающим миром, а не вопреки ему. Органом Ян стихии Древа является Пузырь. Он отвечает за нашу способность принимать решения и отстаивать свои потребности в реальном мире. Печень можно сравнить с архитектором, который проектирует дом, а Желчный Пузырь – со строителем, принимающим решения, необходимые для того, чтобы дом стал реальностью. Функции обоих органов тесно связаны. Без общей, всеобъемлющей идеи решения, принимаемые изо дня в день, бессвязны и бессмысленны. В то же время грандиозные планы не стоят ничего, если их не воплощать в жизнь. Если планирование становится сухой бюрократической рутинной, то оно не только не приведет к росту, а скорее всего принесет лишь вред. Жесткое и неповоротливое планирование на языке Пяти стихий имеет название «сухого Древа», потому что ломается при минимальном давлении. Чтобы дерево росло, в нем должны течь живые, здоровые соки.

Для осуществления любого проекта необходимо сделать определенные шаги. Мы должны превозмочь себя и вызвать к жизни то, что нам необходимо. Поэтому мышцы и сухожилия тоже относятся к стихии Древа.

Когда на пути нашего роста возникают препятствия, мы ищем выход для самовыражения и начинаем сердиться, если не находим его. Гнев и агрессивность говорят о том, что энергия жизни у нас заблокирована снаружи или изнутри. В китайской традиции гнев и агрессивность рассматриваются как положительные эмоции, помогающие преодолевать трудности, задерживающие рост. Выражение гнева и агрессии показывает, что стихия

Дерева здорова. Но раздражительность, ярость и ненависть говорят об отсутствии равновесия в стихии Дерева.

Ярость и бешенство можно рассматривать как неопределенные формы агрессии людей, выражающиеся словами, жестами и действиями. Многие люди, охваченные постоянным гневом, не могут самостоятельно распознать и выразить внутренний конфликт. Такие люди в детстве не научились формулировать свои потребности, их ярость копилась годами. Если злоба удерживается внутри человека и не может найти выход, она продолжает кипеть под холодной и вежливой маской. Прорываясь наружу, бешенство и ярость, как правило, становятся очень опасными и ведут к поведению, разрушающему личность. Внешне благополучные и разумные люди в порыве отчаянной ярости могут даже совершить убийство или самоубийство.

Гнев и агрессия отличаются от ярости. Гнев более целенаправлен, а потому его гораздо проще выразить, чем ярость. Гнев помогает нам преодолевать препятствия на пути реализации наших планов. Поэтому в китайской традиции гнев и агрессия рассматриваются как положительные эмоции, проявления энергии Ян стихии Дерева. С другой стороны, в христианском учении агрессия описывается как грех и зло.

В сфере межличностных отношений громко сказанное слово или резкий жест воспринимаются негативно. В детстве естественное выражение игривой агрессии подавляется. Вместе с тем среди нынешних и ранее существовавших культур западная является одной из самых агрессивных. Нет необходимости описывать размах разрушений, причиненных этой культурой. Подавление агрессии в отношениях между людьми привели к накоплению огромного количества ярости и неистовства, которые периодически проявляются на общественном и национальном уровнях.

В западной культуре распространено и другое мнение: агрессивность должна быть преобразована в любовь и мир. Это, конечно, идеальный вариант. Но он возможен только в том случае, если гнев выходит надлежащим образом и превращается в радость и любовь естественным путем. Мы наблюдаем это явление у детей: после драки они очень легко мирятся. Если же гнев подавляют, а люди стараются быть добрыми и вежливыми, то истинные чувства уступают место противоестественному поведению. В результате развивается ложная духовность, при которой вдохновение и творчество незаметно исчезают, а личность разрушается. Другая причина негативного подхода к агрессивности заключается в ее близости к сексуальности. Сдерживаемая агрессивность идет рука об руку с подавленной сексуальностью. Здоровое агрессивное поведение взаимосвязано с нормальным проявлением сексуальности. Противоречия со стихией Дерева, возникающие у западной культуры, проявляются и здесь. С одной стороны, любовь ценится очень высоко, а с другой – она отделяется и отграничивается от физического начала человека. На путях выражения любви появляется масса условностей.

Досада и раздражение тоже относятся к стихии Дерева. Но, в отличие от гнева, они являются знаками эмоционального процесса в подсознании. Их энергия еще не

сфокусирована. На языке Пяти стихий это выражено так: «Дерево, плоды которого еще не собраны».

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

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

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

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

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

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

В наше время все более распространенными и разнообразными становятся аутоиммунные заболевания. При этом организм начинает выработку антител,

разрушающих собственные ткани. Эти болезни развиваются годами и десятилетиями, являются хроническими и чаще встречаются у женщин. Дело в том, что в патриархальных культурах у женщин меньше пространства для движения и возможностей самовыражения, чем у мужчин, особенно когда необходимо реализовать идею или дать выход гневу. В западной медицинской практике при этих болезнях обычно назначается симптоматическое лечение. Но оно, как правило, недостаточно эффективно. Гнев и агрессивность – основной положительный импульс энергии Дерева. Это нормальное желание повлиять на что-то или попытаться убедить кого-то. Если они встречают препятствие, это приводит к скованности мышц. Мышечное напряжение появляется в области шеи, спины, плеч и рук. Накопленная агрессия становится одной из основных причин головной боли, боли в шее и в спине.

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

Поскольку Дерево управляет циклами роста, отсутствие баланса в этой стихии вызывает нарушения роста, нерегулярные или болезненные менструации, преждевременные роды или рак. Глазные болезни и нарушения зрения (чаще всего близорукость, дальнозоркость и астигматизм) – тоже следствия дисбаланса Дерева. В психиатрии и неврологии отсутствие равновесия в стихии Дерева проявляется в виде шизофрении и некоторых форм эпилепсии. Вообще-то на развитие эпилепсии оказывают влияние несколько стихий. В большинстве случаев эпилепсия возникает из-за нарушения связи между Огнем и Водой. Если в человеке стихия Воды ослаблена, она не может «погасить» Огонь, и в некоторых стрессовых ситуациях пламя Огня устремляется слишком высоко. В результате возникает эпилептический припадок – «короткое замыкание» в мозге. Связь эпилепсии со стихией Дерева состоит в схожести между вспышкой темперамента и эпилептическим припадком.

Основная роль Дерева заключается в восстановлении психического, духовного и физического равновесия, скоординированной работе правого и левого полушарий мозга. Кстати, западная система обучения развивает главным образом левое полушарие мозга. Как следствие этого, в последние десятилетия многим людям становится все труднее достигать гармонии между рациональным мышлением и интуицией, мыслью и фантазией, логикой и творчеством.

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

появляются, и кажется, будто они путешествуют из одной части тела в другую, это говорит о нарушениях в стихии Дерева. Так же как и слабая конституция, и весенние обострения, поскольку весна – это время пробуждения сил Дерева.

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

Тест «Здоровое Дерево»

Тест «Здоровое Дерево» – хорошее подспорье для самодиагностики состояния стихии Дерева в вашем организме. Вопросы, приведенные ниже, помогут вам узнать, нет ли у вас нарушения баланса этой стихии.

Например, если вы постоянно раздражены и взрываетесь по любому поводу или, наоборот, не можете разозлиться, когда с вами действительно нехорошо обошлись, значит, в вашей стихии Дерева имеются нарушения. То же самое можно сказать, если вы совершенно не умеете прогнозировать. Или не выносите кислые продукты (либо, напротив, слишком сильно любите кислое).

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

Отвечая на вопросы, выставяйте себе за каждый ответ карандашом баллы:

– «да» +2;

– «скорее да, чем нет» +1;

– «не знаю» 0;

– «скорее нет, чем да» -1;

– «нет» -2.

Затем сложите баллы и оцените полученный результат. Если результат отрицательный, в вашей стихии Дерева определенно есть отклонения. Чем больше положительный результат (максимальный результат – 40 баллов), тем больше резерв здоровья и равновесия Дерева. Если же результат близок к нулю, постарайтесь сами ощутить,

насколько сбалансирована ваша стихия Дерева. Если Дерево слишком сильное или слишком слабое, сделайте упражнения 1–4, которые описаны ниже, и вы восстановите потерянное равновесие. Упражнения нужно делать ежедневно в течение трех недель. Через три недели оцените воздействие этих упражнений на ваш организм, психическое и эмоциональное состояние. После этого решите, стоит ли выполнять эти упражнения еще в течение трех месяцев.

1. По утрам я прекрасно себя чувствую.
2. Весной я как будто пробуждаюсь вместе с природой.
3. Я комфортно чувствую себя в ветреную погоду.
4. Я спокойно отношусь к кислой пище: у меня нет ни особого пристрастия, ни сильного отвращения к ней.
5. У меня здоровая печень и желчный пузырь.
6. У меня хорошее зрение.
7. Мои мышцы крепкие и сильные.
8. Мои суставы здоровы.
9. Я люблю двигаться.
10. Я регулярно занимаюсь спортом.
11. Я адекватно выражаю свой гнев и раздражение.
12. Если я сержусь, я показываю это, не подавляю свой гнев.
13. Цинизм и сарказм мне не свойственны.
14. Я редко бываю в плохом настроении, а раздражаюсь еще реже.
15. Слепая ярость, ненависть, жажда мести – чувства, мне не свойственные.
16. В моей жизни есть множество вещей, вызывающих у меня самые приятные чувства.
17. У меня четкие представления о том, как я хотел бы жить.
18. Я делаю все, чтобы реальность соответствовала этим представлениям.
19. Я всегда достигаю поставленных целей.
20. Я быстро реагирую и адекватно действую в необычных ситуациях.

СИЛА ОГНЯ

Дух стихии: Шэн (осознанность, любовь)

Сторона света: юг

Цвет: красный

Вкус: горький

Время года: лето

Время суток: полдень

Погода: жаркая

Жизненный цикл: цветение

Движение: вертикально вверх

Темперамент: сангвинический

Эмоции: радость

Реакция на стресс: беспокойство

Орган Чжан: Сердце

Орган Фу: Тонкая Кишка

Ткани: кровеносные сосуды

Органы чувств: язык

Телесная жидкость: пот

Цвет лица во время болезни: оттенки красного

Запах во время болезни: горелого

Форма терапии для укрепления стихии: психотерапия, прижигание, иглоукалывание

Сила Огня проявляется после полудня на юге, в тепле, во время цветения растений, летом. Огонь – это единственная из стихий, присутствующая в четырех органах: в Сердце, Тонкой Кишке, Перикарде и Тройном обогревателе. Огонь проявляет себя в языке и речи. Он управляет кровеносными сосудами (капиллярами, артериями и венами). Пот является жидкостью Огня. Если природа Дерева – расширение и рост во всех направлениях, то сила Огня стремится вертикально вверх, из глубин земли к небу, от материального к духовному, от незнания к знанию... Огонь приносит веселье, смех, шутки, радость танца и способность видеть сущность вещей. Его цвета – алый и красный.

Первым органом Инь, принадлежащим стихии Огня, является Сердце. Его также называют Огненным Принцем, высшим правителем всех органов. Сердце – центр сознания, чувств и мыслей.

Инь Шэн, дух Огня, правит сердцем. Китайский иероглиф «шэн» переводится как «дух», «душа», «Бог», «божественный» и «всесильный». Шэн имеет два вместилища. Нижнее вместилище – это сердце, в котором Шэн обеспечивает уравновешенность чувств, ясность и правдивость речи. Верхнее вместилище – «третий глаз», куда Шэн приносит ясность мыслей и осознание направления движения жизни. Если все эти качества присутствуют в человеке, его Шэн могуществен и здоров. Это отражается в блеске и свете глаз.

Когда Шэн не хватает энергии, человек не может ясно мыслить или организовать свои мысли. В разговоре это проявляется неправильным произнесением шипящих, заиканием и другими дефектами речи.

В эмоциональном состоянии взлеты чередуются с падениями, радостное возбуждение уже в следующую минуту может смениться желанием умереть. Возможны также

различные формы истерии и депрессии. Расстроенный Шэн выражает себя в нервозности, страхе перед аудиторией, бессоннице и рассеянности. Эти симптомы вызваны нарушением стихии Огня.

Когда энергия Огня, находящаяся в сердце, слишком активна, китайцы говорят, что это избыток Ци. Следствием такого избытка являются словоохотливость, обильное потоотделение и нервное напряжение. Люди в таком состоянии считают, что они обязаны все взять в свои руки, должны все контролировать сами. Чаще всего они не способны позволить другим принять ответственность на себя. Это характерно для современной «болезни менеджера», которая часто приводит к болезням сердца. Этот дисбаланс обычно возникает как следствие дефицита энергии стихии Воды.

Недостаток энергии Огня в сердце называют Сю – неполный, несовершенный. Сю приводит к таким нарушениям, как неспособность четко выражать свои мысли, немота, извращение вкуса. При этом поражаются и язык, и мозг. Перикард – второй орган Инь, принадлежащий стихии Огня. Его называют Покровом или Правителем Сердца. Перикард защищает сердце, как замок защищает своего владельца. Его задача – уберечь Огненного Принца от бед и поражений и во всем поддерживать его.

В сферу человеческих отношений Перикард привносит способность быть щедрым к себе и другим, отдавать тепло и любовь. Правитель Сердца выражает себя через способность высказывать и получать недовольство, жалобы, критику и любовь от других. Когда эти качества в человеке развиты, он говорит искренне, он сердечен, нежен, дружелюбен, преисполнен энтузиазма. И наоборот, иногда мы говорим, что у человека холодное, каменное сердце и ограниченный ум. Это свидетельствует о проблемах Перикарда. Серьезные формы воспаления Перикарда могут привести к так называемому «панцирному сердцу».

В старых китайских текстах о Перикарде говорится как о Ян-Почке, то есть в древности его относили к стихии Воды. В прошлом веке Перикард стали считать вторым органом Инь стихии Огня. Но надо помнить, что функции Ян-Почки и Перикарда тесно связаны и что Перикард занимает центральное место между Почкой и Сердцем, между Водой и Огнем, между верхним и нижним полюсами человека. В западных культурах сфера Огня (любовь, язык и разум) ценится больше, чем глубины Воды (сексуальность, медитация и погружение в скрытые миры духа). В китайской традиции отношение к Огню и Воде более уравновешено.

Если Перикард находится в равновесии, он создает мост между Водой и Огнем, а мы в результате имеем удовлетворенную сексуальность, что приносит радость и смех. Когда энергия Ци течет в Перикарде, мы чувствуем глубокую связь между любовью и сексуальным желанием, мы способны легко отдавать и принимать.

Китайская физиология считает, что Сердце и Перикард также регулируют систему кровообращения. Соответственно, артерии и вены также относятся к стихии Огня. Сердце, Перикард, кровеносные сосуды и все механизмы регуляции кровообращения функционально едины.

Хотя Сердце и Перикард – два органа Инь, принадлежащих одной стихии, их задачи значительно различаются. Сердце отвечает за «внутреннее содержание». В его функции входит очищение мыслей, речи, формирование ответственности и мотивации. Перикард отвечает за «внешнее содержание» и регулирует кровообращение. Например, холодные руки и ноги означают дефицит энергии в Перикарде. То же самое можно сказать и о человеке с недостатком душевной теплоты, и о том, кто не видит радости в сексе, о людях скупых, черствых, замкнутых и редко смеющихся.

Активизацию меридиана Сердца обычно используют для лечения неврологических нарушений, например, бессонницы, нервозности, истерии, маниакально-депрессивного психоза, эпилепсии, а также для коррекции нарушений речи или для того, чтобы научиться слушать других людей. Активизация меридиана Перикарда помогает при заболеваниях сердца, например, стенокардии, тахикардии, аритмиях и сердечной недостаточности. И, конечно, для достижения соответствующего психологического эффекта.

Тонкая Кишка – это первый орган Ян, связанный с Сердцем. Функция Тонкой Кишки заключается в усвоении питательных веществ в процессе пищеварения. Тонкая Кишка обеспечивает всасывание питательных веществ в кровь. Она же влияет на интеллектуальный уровень человека через восприимчивость к идеям.

Дефицит энергии в Тонкой Кишке проявляется у человека, если он принимает знания, убеждения, верования других людей без переработки, то есть не «переваривая» их. Такой человек не способен выработать свою систему идей и верований. Это имеет и внешние проявления: глаза и губы человека, хорошо усваивающего идеи, излучают прекрасную улыбку.

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

Тройной Обогреватель – самый сложный орган, поэтому его легче всего вывести из равновесия. В классических китайских текстах он именуется, в переводе на современный язык, «министром иностранных дел» Огня, защитником органов Инь и Ян, а также «министром энергетики», ответственным за производство и распределение разных типов энергии Ци в организме.

Когда стихия Огня в человеческом организме сбалансирована, лето приносит ему радость и исполнение всех желаний. Такие люди спокойны и уравновешенны. Они

способны предвидеть будущие события. Они знают, когда говорить, а когда хранить молчание. Радость, которую они испытывают, не бывает чрезмерной. Они могут быть лидерами, но всегда знают, в какой момент следует уйти на второй план. Их глаза излучают свет и радость. Им знакомы доброта и великодушие. У них хороший вкус.

Тест «Здоровый Огонь»

Вопросы, предложенные в тесте, служат для самодиагностики состояния стихии Огня в вашем организме.

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

Отвечая на вопросы, выставляйте себе за каждый ответ карандашом баллы:

– «да» +2;

– «скорее да, чем нет» +1;

– «не знаю» 0;

– «скорее нет, чем да» -1;

– «нет» -2.

Затем сложите баллы и оцените полученный результат. Если результат отрицательный, в вашей стихии Огня определенно есть отклонения. Чем больше положительный результат (максимальный результат – 40 баллов), тем больше резерв здоровья и равновесия Огня. Если же результат близок к нулю, постарайтесь сами ощутить, насколько сбалансирована ваша стихия Огня. Если Огонь слишком сильный или слишком слабый, проделайте упражнения 5-12, которые описаны ниже, и вы восстановите потерянное равновесие. Упражнения нужно делать ежедневно в течение трех недель. Через три недели оцените воздействие этих упражнений на ваш организм, психическое и эмоциональное состояние. После этого решите, стоит ли выполнять эти упражнения еще в течение трех месяцев.

1. Я прекрасно чувствую себя летом, особенно на юге.

2. Я люблю теплую и даже жаркую погоду.

3. Я легко потею.

4. Руки и ноги у меня почти никогда не мерзнут.

5. У меня глубокий, крепкий, здоровый сон.

6. У меня здоровое сердце.

7. У меня здоровые сосуды.

8. Я говорю не много и не мало, а именно столько, сколько нужно в каждом конкретном случае.

9. Я четко сообщаю о своих потребностях и идеях окружающим меня людям.

10. Я умею слушать собеседника: внимательно и не отвлекаясь на собственные мысли.

11. Меня никогда не покидает чувство юмора. Я человек веселый и люблю смеяться от души.

12. Иногда я чувствую себя счастливым, как маленький ребенок.

13. Секс дарит мне глубокую радость.

14. Заносчивость, надменность, непреклонность, высокомерие – все эти качества мне совершенно не присущи.

15. Я люблю своих близких и доброжелательно отношусь к окружающим.

16. Друзья часто отмечают, что мои глаза сияют радостью.

17. Я умею быстро реагировать в неожиданных ситуациях.

18. Я серьезно отношусь к своим обязанностям, но умею и другим доверять выполнение важных задач и принятие решений.

19. Я не пытаюсь управлять всем, что находится вокруг меня.

20. Я знаю, что для меня является самым важным в жизни.

СИЛА ЗЕМЛИ

Дух стихии: И (интеллект, практический ум)

Сторона света: центр, экватор

Цвет: желтый

Вкус: сладкий

Время года: позднее лето

Время суток: день

Погода: влажная

Жизненный цикл: созревание и изменение

Движение: горизонтальное

Темперамент: флегматический

Эмоции: сострадание, забота

Реакция на стресс: упрямство

Орган Чжан: Селезенка

Орган Фу: Желудок

Ткани: соединительная ткань

Органы чувств: рот

Телесная жидкость: слюна и лимфа

Цвет лица во время болезни: желтоватый

Запах во время болезни: неприятно сладкий

Форма терапии для укрепления стихии: диета, массаж

Сила Земли возрастает в конце лета. Это время, когда природа наполняет мир теплом, когда собирают созревшее зерно, время праздника урожая. Люди собирают, перебирают и сушат плоды лесов и полей и заполняют ими погреба и кладовые. Итоги подведены и всего в изобилии.

Вторая половина лета – время сбора и накопления. Весной человек с нетерпением ожидает прихода лета, а когда настает его пора, наслаждается настоящим. В конце лета он оглядывается назад, на пережитое, и оценивает его.

Середина – это направление, соответствующее Земле, это не Инь и не Ян. Энергия Земли движется горизонтально по замкнутому кругу. Переходные периоды между временами года тоже связаны со стихией Земли. Это моменты, когда нужно заглянуть в себя и собраться с силами для новой фазы жизни. Поздним летом природа переходит от фазы Ян к фазе Инь. Весной и летом преобладают силы света, и все проявления природы направлены наружу, все растет вверх, стремится к небу и солнцу. Осенью и зимой преобладают силы темноты, природа прячется, уходит в себя.

Цвета Земли – желтый и коричневый, а климат – влажный, так как без воды нет ни завершенности, ни плодородия.

В человеке стихия Земли проявляется через сострадание, понимание, сочувствие и любовь, единение с природой и другими людьми. Такое мировоззрение обеспечивает человеку всюду желанный прием. Он везде дома, и ему всегда рады.

Чувство Земли присуще людям, к которым быстро приходит ощущение благополучия в новом окружении, кто чувствует, что другие его принимают. Чувство Земли дает уверенность в себе, внутреннюю безопасность и спокойствие.

Наоборот, те, у кого стихия Земли ослаблена, чувствуют себя незащищенными, умоляя других о внимании и любви. Под таким поведением часто скрывается страх, что тепло и любовь могут забрать или отвергнуть. Такое восприятие жизни часто наблюдается у тех людей, которые в раннем детстве были лишены любви или часто меняли место жительства и окружение.

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

себя в жертву мужу и детям и сама себя ни во что не ставящая. Она жалуется и корит судьбу, считая ее виновницей своего положения.

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

Человек со здоровой стихией Земли обладает внутренним богатством, позволяющим ему отдавать и заботиться о других. От него исходит тонкий сладкий запах, как от фруктов поздним летом, когда природа демонстрирует полноту и изобилие.

Но преувеличенная щедрость, стремящаяся поставить других в зависимое положение, – это признак слабости стихии Земли. Такое поведение часто встречается у матерей, препятствующих взрослению своих детей, ограничивая их обязанности и не позволяя принимать решения. Нежный, легкий, сладкий запах Земли у таких людей превращается в приторный. Естественная любовь к спелым фруктам и зернам становится привычкой к сладостям. Мелодичность и певучесть голоса, полученные от Земли, превращаются в стенания и плач. Только там, где есть внутренняя защищенность, существует и цель, и реалистичность, которые обеспечивают полноту и изобилие. Только обладая полнотой и завершенностью, человек способен любить и интересоваться другими людьми. Без внутреннего здоровья приятные качества Земли становятся маской, скрывающей пустоту.

Дух стихии Земли называется И. Он обитает в Селезенке – органе Инь стихии Земли. Ему присущи логическое мышление, рациональный ум, способность к критике, умение продумывать все до конца и хорошая память. Противоположными характеристиками являются беспокойство о тысяче мелочей, возвращение к прошлому и пристрастие к бесплодным воспоминаниям. На интеллектуальном уровне действие духа Земли видно в тех категориях и понятиях, которые мы используем для описания позднего лета: сборание, обработка, отбор, питание, выживание и обретение мудрости, приносящей чувство защищенности в различных ситуациях, в которые нас ставит жизнь.

Человек с развитым духом Земли много читает, размышляет, собирает информацию, хранит и обрабатывает ее. Правда, последнее возможно только тогда, когда в человеке достаточно Огня: независимости, способности выбирать и перерабатывать собранные факты. Истоки жадного отношения к знаниям и новизне, чрезмерного пристрастия к чтению можно найти в излишней стимуляции Селезенки. Состояние Ши, или Полноты Селезенки характеризуется безостановочными размышлениями: человек все обдумывает, его разум ведет непрекращающийся внутренний монолог. Состояние Ши Селезенки типично для ортодоксальных приверженцев науки и людей, отвергающих противоположную точку зрения. Они пытаются компенсировать дефицит энергии Земли умственным трудом, логическим объяснением вещей и событий – и ищут в этом гарантии безопасности.

Вынужденное поведение, застоявшиеся идеи, страсть к коллекционированию, навязчивые мысли являются другими симптомами состояния Ши Селезенки. Встречаются

различные формы навязчивых идей. В Древнем Китае к ним относились как к наваждениям, когда человеком овладевают демоны и духи. Идея или демон берет власть над разумом человека, и он не видит многообразия жизни, теряет связь с телом, чувствами и с самим собой. У коллекционера степень дисбаланса можно определить по тому, что он собирает: полезные и ценные вещи или совершенно абсурдные объекты. У каждого есть индивидуальный изменяющийся запас энергии стихий, находящихся выход на физическом, эмоциональном и психическом уровнях. Например, если человек тратит большую долю энергии Земли для питания и переваривания пищи, то у него останется мало энергии на мыслительный процесс. Если человек тратит большую часть энергии Земли на умственную работу, ее не хватит для реализации на физическом и эмоциональном уровнях. В таком человеке мало сострадания, его ум занят другими вещами. Результатом дефицита энергии Земли на физическом уровне рано или поздно будут аллергия, нарушения менструального цикла, язва желудка или какие-либо расстройства обмена веществ.

Инь-орган Земли – Селезенка. Селезенка, по китайским представлениям, состоит из двух главных систем: экзокринной части поджелудочной железы и ретикулоэндотелиальной системы (РЭС), совокупности ретикулярной ткани и эндотелия, формирующих в организме различные анатомические структуры.

Экзокринная часть поджелудочной железы производит ферменты для переваривания пищи, которые поступают в желудочно-кишечный тракт. Задача этих ферментов – расщепить белки, жиры и углеводы.

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

Основные функции лимфатической системы: распределение жидкости между тканями организма и системой кровообращения; всасывание жиров из кишечника через кишечные лимфатические сосуды; образование лимфоцитов (это базовая функция иммунной системы человека) в костном мозге, лимфатических узлах и селезенке; депонирование и распад красных кровяных клеток в селезенке.

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

Селезенка – материнский орган человеческого организма, регулирующая распределение воды и крови. Кроме Селезенки, к стихии Земли относятся соединительная, жировая и мышечная ткани. А также орган Ян – Желудок. Желудок в китайской традиции рассматривается как совокупность губ, полости рта, пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки и начального отдела тонкой кишки. То есть Желудок – это система, ответственная за усвоение питательных веществ. Желудок взаимодействует с окружающей средой через вкус и осязание. Его жидкостями являются слюна и лимфа.

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

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

Кроме того, лимфатическая система транспортирует жидкость от тканей в кровяное русло, следовательно, Селезенка регулирует распределение жидкости в организме и тургор тканей, в том числе и кожи. Пока Селезенка сильна и полна энергии, мы излучаем молодость и здоровье.

Селезенка, как материнский орган человеческого организма, вместе с Почкой и Маткой отвечает за беременность, роды и вообще плодovitость. Молочные железы, кстати, также относятся к стихии Земли.

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

Нарушения ритма жизни тоже указывают на дисбаланс в стихии Земли. Чередование сна и бодрствования, ритм дыхания, менструальный цикл, режим питания, фазы физической, духовной и психологической активности – все они в определенной мере определяются вращением Земли вокруг своей оси и вокруг Солнца.

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

Земля вообще играет центральную роль в китайском мировоззрении. В самых ранних диаграммах Пяти стихий Земля изображена в центре, а стихии Воды, Древа, Огня и Металла окружают ее с четырех сторон.

В древнем Китае существовали медицинские школы, в которых восстановлением баланса стихии Земли лечили все физические и психические нарушения. В этих школах результатов достигали благодаря практическим знаниям о силе стихий в различных продуктах питания и лекарственных травах, а также путем использования массажа и

акупунктуры меридианов Желудка и Селезенки. Применялись также специальные физические упражнения для усиления энергии Земли в человеке, с которыми вы ознакомитесь чуть позже.

Тест «Здоровая Земля»

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

Отвечая на вопросы, выставляйте себе за каждый ответ карандашом баллы:

- «да» +2;
- «скорее да, чем нет» +1;
- «не знаю» 0;
- «скорее нет, чем да» -1;
- «нет» -2.

Затем сложите баллы и оцените полученный результат. Если результат отрицательный, в вашей стихии Земли определенно есть отклонения. Чем больше положительный результат (максимальный результат – 40 баллов), тем больше резерв здоровья и равновесия Земли. Если же результат близок к нулю, постарайтесь сами ощутить, насколько сбалансирована ваша стихия Земли. Если Земля слишком сильная или слишком слабая, сделайте упражнения 13–16, которые описаны ниже, и вы восстановите потерянное равновесие. Упражнения нужно делать ежедневно в течение трех недель. Через три недели оцените воздействие этих упражнений на ваш организм, психическое и эмоциональное состояние. После этого решите, стоит ли выполнять эти упражнения еще в течение трех месяцев.

1. У меня здоровая кожа.
2. У меня не бывает аллергии.
3. У меня сильная здоровая конституция.
4. У меня крепкое тело и живые черты лица.
5. Я редко болею.
6. У меня здоровый желудок.
7. У меня крепкий здоровый сон и хороший аппетит.
8. Я люблю поесть, нахожу в этом особое удовольствие, но при этом не объедаюсь.
9. Я достаточно регулярно питаюсь.
10. Я не увлекаюсь модными диетами.

11. Я прекрасно чувствую себя в своем окружении.
12. Я чувствую, что окружающие любят и принимают меня.
13. Я получаю столько внимания, сколько хочу.
14. Я умею сострадать ближним.
15. Ко мне часто приходят люди, чтобы поделиться своими проблемами.
16. Я скорее добродушен, чем требователен.
17. Я не слишком критичен к себе и к другим.
18. В любовных отношениях я не стремлюсь быть собственником.
19. Я не пытаюсь контролировать или изменять своего партнера.
20. Я доволен своими дружескими и любовными отношениями.

СИЛА МЕТАЛЛА

Дух стихии: По (инстинкт)

Сторона света: запад

Цвет: белый

Вкус: острый

Время года: осень

Время суток: вечер

Погода: сухая

Жизненный цикл: увядание

Движение: концентрация

Темперамент: меланхолический

Эмоции: печаль

Реакция на стресс: отрицание

Орган Чжан: Легкие

Орган Фу: Толстая Кишка

Ткани: кожа

Органы чувств: нос

Телесная жидкость: слизь

Цвет лица во время болезни: бледный

Запах во время болезни: дыма и рыбы

Форма терапии для укрепления стихии: дыхательная гимнастика

Сущность стихии Металла заключается в концентрации и конденсации. Энергия стихии направлена внутрь. Цвет стихии – белый. Время года стихии Металла – осень. Увядание

растений, которое мы наблюдаем осенью, прямо противоположно расцветающей энергии весны. Металл – это противоположность Дерева. Металл направлен на запад, ему соответствуют сухой климат, вечер. В западной традиции, где приняты четыре стихии: земля, воздух, огонь и вода, Металлу соответствует воздух. Хотя значение Металла глубже, его сущность – это структура, пространство, расстояние, глубина и измерение.

Металл символизирует сконцентрированную энергию, объединяющую Вселенную. Очаги проявления сил природы и сеть силовых линий, покрывающая поверхность Земли, обусловлены стихией Металла. Минералы Земли тоже принадлежат стихии Металла, без них невозможен рост, а главное, плодородие земли. Земля – это мать, Металл – отец. Он отвечает за устройство, поддержание и концентрацию всего сущего. Когда Земля и Металл объединяются, появляется возможность для рождения и роста, реализуемого стихией Дерева. Органом Инь, принадлежащим стихии Металла, являются Легкие, а органом Ян – Толстая Кишка. В китайской традиции Легкие сравниваются с «первым министром» или «высшим жрецом», который поддерживает должный порядок в обществе. Легкие получают жизненную энергию Ци, а Толстая Кишка очищает организм и отдает излишки. Здесь сформулированы две главные функции стихии Металла: получение и отдача – основные формы движения энергии на земле.

В индийской традиции основа дыхания носит название «энергии жизни», или Праны, это понятие схоже с китайским понятием Ци. Большинство духовных практик используют концентрацию и контроль дыхания в технике медитации. Эти традиции рассматривают дыхание как связь человека со Вселенной, а сознательное использование его как средство гармоничного сосуществования с небом и землей.

Такое толкование дыхания возникло потому, что оно занимает среднее положение между сознательным и бессознательным. Физиологический процесс дыхания контролируется автономной нервной системой, но на него также может влиять и сознание человека. Поэтому для многих людей управление дыханием становится первым шагом к сознательному восприятию других подсознательных процессов организма.

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

Первый тип: человек вдыхает слишком много, а выдыхает слишком мало воздуха. Он ходит, выпятив вперед грудь, наполненную воздухом, цепко держится за все, что имеет, и не способен «выбросить из головы» лишнее и расслабиться.

Второй тип: человек выдыхает больше воздуха, чем вдыхает. У него впалая грудь, он страдает от постоянной нехватки энергии, у него всегда усталый вид.

А между тем ему просто не хватает кислорода, который находится прямо «перед его носом».

Дуализм функции дыхания – насыщение энергией и ее отдача – это принцип, по которому существует весь космос. Этот же принцип лежит в основе пульсации, расширения и сжатия. Действие этого принципа обнаружено в жизни галактик и в жизни одноклеточных организмов. Способность Металла к концентрации не противоречит принципу пульсации или дыхания, потому что концентрация возможна только благодаря ритмичной смене напряжения и расслабления. Ритм вообще является основной категорией стихии Металла. Ритмичное и полное дыхание поддерживает пульс жизни и дает нам силы для сохранения связи с внешней средой.

Кожа также соответствует стихии Металла. Она является важным органом дыхания и выделения. Через кожу мы непрерывно взаимодействуем с окружающей средой. Кожа может ответить на внешние раздражители и задержку отходов различными заболеваниями и аллергией. Более того, мы выражаем наше отношение к другим, позволяя им прикасаться к себе или избегая контактов. Мы взаимодействуем с природой, радуясь прохладе воды или ветра, теплу солнца, мягкости и шероховатости земли, нежности листвы растений.

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

Стихия Металла характеризуется стремлением к интеллектуальным качествам, но при дефиците в стихии Огня эти черты часто превращаются в суровость представлений, пуританизм или религиозный фанатизм. Такому типу духовности не хватает энтузиазма, теплоты и непосредственности. Кстати, это является типичной чертой многих религий.

Стихия Металла представляет наши отношения со Вселенной, нашу «связь с небесами». При этом «небеса» являются синонимом интеллектуального и духовного мира. Душевное здоровье дает особые способности для восприятия этой связи. Если эти способности человеческого организма развиты слабо, организм страдает от дефицита энергии, его связь с внешним миром прервана. Если у человека не развита способность к очищению, его организм окажется в состоянии застоя, или стагнации. Вот почему для нашей «связи с небесами» Толстая Кишка не менее важна, чем Легкие.

Только в том случае, если мы умеем регулярно освобождаться от отживших мыслей и старых моделей мышления, мы можем воспринимать свежие идеи и рождать новые мысли. Поэтому функционирование Толстой Кишки на психологическом уровне обеспечивает организм энергией, необходимой для ясности ума и предвидения. Признаком отсутствия баланса в стихии Металла у человека является недостаточная связь с окружающей средой.

Люди с такими нарушениями обычно одиноки и замкнуты. Они кажутся тяжелыми, холодными и закрытыми. Они почти никогда не обнаруживают своих чувств, хотя бывают честолюбивыми, отстаивают высокие идеалы и мечтают о несбыточном.

Если это верующие люди, то их вера истова и догматична. В них чрезвычайно сильно желание попасть на небеса. Они знают много методов очищения и пытаются обратить других в свою веру, вернуть к «чистой жизни». Тем не менее они не способны стать свободными настолько, чтобы воспринимать духовные начала стихии Металла.

Их поведение легко понять, если вспомнить, что легкие и толстая кишка выделяют отходы и что при недостаточном их выведении значительно возрастает необходимость очищения организма. Фанатики чистоты и гигиены, ярые сторонники диет и религиозных догматов таким образом пытаются компенсировать нарушения в стихии Металла.

Нарушения в стихии Металла также обнаруживаются в волнении о будущем. Человек с дисбалансом Металла пессимистично относится к жизни. Если стихия Металла здорова, то преобладают доверие к жизни, оптимизм и положительная оценка будущего.

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

Жить по законам стихии Металла трудно. С одной стороны, суть стихии – концентрация, освобождение, печаль, жизнь в определенных рамках и уход из мира. С другой стороны, это соединение с окружающей средой, наша жизнеспособность, связь с небесами. Нам часто приходится оглядываться назад, отступать, чтобы постичь глубокую связь вещей и событий, незаметную в обыденной жизни.

Круг замыкается только тогда, когда мы избавляемся от прошлого. Если мы очищаемся, возникает пространство, где умирает старое и рождается новое. Важно еще, чтобы изменилась и форма. Тогда проявит себя сущность. Нужно освободиться, не сдаваясь и не теряя веры. Тогда пристанище во внешнем мире станет приютом в мире внутреннем.

Тест «Здоровый Металл»

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

Отвечая на вопросы, выставляйте себе за каждый ответ карандашом баллы:

– «да» +2;

- «скорее да, чем нет» +1;
- «не знаю» 0;
- «скорее нет, чем да» -1;
- «нет» -2.

Затем сложите баллы и оцените полученный результат. Если результат отрицательный, в вашей стихии Металла определенно есть отклонения.

Чем больше положительный результат (максимальный результат – 40 баллов), тем больше резерв здоровья и равновесия Металла. Если же результат близок к нулю, постарайтесь сами ощутить, на сколько сбалансирована ваша стихия Металла.

Если Металл слишком силен или наоборот, слаб, проделайте упражнения 17–20, которые описаны ниже, и вы восстановите потерянное равновесие. Упражнения нужно делать ежедневно в течение трех недель. Через три недели оцените воздействие этих упражнений на ваш организм, свое психическое и эмоциональное состояние.

После этого решите, стоит ли выполнять эти упражнения еще в течение трех месяцев.

1. Я прекрасно чувствую себя осенью.
2. Я хорошо различаю запахи, у меня чуткий нос.
3. Я редко болею простудными заболеваниями.
4. Я не страдаю бронхитом.
5. У меня никогда не было пневмонии.
6. После небольшой физической нагрузки у меня не бывает одышки.
7. Я умею расставаться с людьми или вещами, ставшими для меня дорогими, не цепляясь за прошлое.
8. Я умею освобождаться от того, что ушло навеки, не обольщая себя ложной надеждой.
9. Я умею при необходимости отступить и концентрироваться на себе самом.
10. Я комфортно чувствую себя в одиночестве.
11. Я нечасто испытываю чувство глубокой печали.
12. Я не стыжусь слез, просто редко испытываю потребность поплакать.
13. Я всегда ощущаю, что является действительно важным в моей жизни.
14. Я осознаю, что является важным в моих суждениях о других людях.
15. Я не отворачиваюсь от людей и не отвергаю их.
16. Меня считают справедливым человеком.
17. Я умею правильно излагать свои мысли.
18. Я соблюдаю правила вежливости в отношениях, но терпимо отношусь к тем, кто по незнанию их нарушает.
19. При необходимости я выполняю требуемые формальности, но чаще не придерживаюсь особых церемоний.

20. Я умею чувствовать опасность, витающую в воздухе.

СИЛА ВОДЫ

Дух стихии: Чжен (воля к жизни, стремления)

Сторона света: север

Цвет: черный

Вкус: соленый

Время года: зима

Время суток: ночь

Погода: холодная

Жизненный цикл: завершение

Движение: вертикально вниз

Темперамент: меланхолический

Эмоции: страх, мнительность

Реакция на стресс: дрожь

Орган Чжан: Почки

Орган Фу: Мочевой Пузырь

Ткани: кости и костный мозг

Органы чувств: уши

Телесная жидкость: моча

Цвет лица во время болезни: грязно-серый, темно-коричневый

Запах во время болезни: гнилостный

Форма терапии для укрепления стихии: гипноз, йога, медитация

Сила Воды возрастает зимой, в сезон коротких дней и длинных ночей. Земля покрыта снегом, и солнце не греет. В это время жизнь идет под землей. Энергия жизни накапливается в зернах. Зима – промежуточный период между смертью и возрождением.

Чувство Воды – это страх за жизнь, желание выжить. Ее направление – север, цвет – черный, время суток – ночь.

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

Вкус, закрепленный за Водой, – соленый. Соль регулирует количество воды, которое удерживается в организме. Соленые воды моря стали местом зарождения жизни на планете, а человеческий организм до сих пор сохранил морскую среду, правда, вне сколько измененном виде. Физиологическая смесь различных солей в крови и тканевой

жидкости миллионы лет имеет состав, подобный морской воде. Но излишек солей в организме ведет к накоплению жидкости в тканях и, следовательно, к отекам и увеличению массы тела.

Природа стихии Воды выражена в образе зерна, в котором заключен мощный потенциал будущего развития. Сжатое в маленьком пространстве, лежит то, что в будущем превратится в могучее дерево. В зерне заключена сущность дерева.

В китайской традиции эта сущность определена как Энергия Предков. Почки – ее хранители. Энергия

Предков – это различные виды энергии, которые человек получает в наследство от своих родителей и прадедов, этот термин схож с понятием генетического кода.

Органом Инь Воды являются Почки. Органом Ян – Мочевой Пузырь. Стихии Воды принадлежит также костная ткань.

Почки в китайской медицине рассматривают не только как место для хранения Энергии Предков, но и как резервуар для тех видов энергии, которые попадают в наш организм после приема и переваривания пищи и сразу не используются. В Нэй Цзин сказано: «Почки получают сущность Чжан и Фу и хранят ее».

Традиционное китайское представление о том, что Почки отражают генетическую конституцию, не противоречит тому факту, что каждая клетка организма содержит ДНК и РНК. Почки, как и любой другой орган, можно рассматривать как силовое поле, распространяющее свое влияние на весь организм.

Энергия Воды в организме представлена в разнообразных формах. Вода – это текучий строительный материал тела. Она составляет не менее 65 % от веса тела и действует как растворитель и смазка. Непрерывное очищение организма с помощью воды осуществляется благодаря Почкам, что является одной из их наиболее важных функций. Движение воды в организме не имеет ничего общего с питанием. Питание – это работа Желудка и Поджелудочной железы. Вода также не обеспечивает организм жизненной энергией, это делают Легкие. Поток воды не имеет цвета и формы. Вода собирает отходы, предупреждает застой и обеспечивает в теле движение, свежесть и «текучесть». Не существует ни одной функции и ни одного процесса, которые могли бы обойтись без нее. Внутренняя секреция требует влаги. Жидкость необходима в процессе пищеварения, когда пища перерабатывается в кашу. Вода увлажняет глаза, рот, нос, уши, половые органы и задний проход, кости и костный мозг. Она поддерживает нормальную температуру тела, правильное потоотделение, обеспечивает смазку суставов.

Почки ответственны за сохранение постоянства ионного состава крови. Это важно для построения костной ткани и многих других биохимических процессов. Без необходимого количества солей не могут функционировать нервы, двигаться мышцы, биться сердце. Вот почему китайцы считают Почки таким же важным органом, как сердце. Почки гарантируют постоянство внутренней среды человеческого организма, основы его жизни. Проводимость нервных волокон особенно зависима от определенной концентрации

ионов. Существует тесная связь между функцией почек и нервной системой, так как почки отвечают за поддержание баланса ионов в крови, а значит, и во всем организме.

Может быть, именно поэтому китайская традиция закрепила головной и спинной мозг за стихией Воды. В древних китайских текстах мозг именуется «Морем Сущности».

В связи с нервной системой можно заметить несколько моментов во взаимоотношениях между стихиями Воды и Огня. Жизнь зародилась в море, стихия Воды является основой жизни, нашего непреодолимого желания выжить, жизнеспособности и сексуальной энергии. Стихии Воды соответствуют простейшие формы жизни. Взаимодействие же стихий Огня, Металла и Земли порождают организмы более высокого порядка. Вот почему материю нервной системы относят к Воде, а сложные реакции на раздражители и координация этих реакций в нервной системе являются свойствами стихии Огня. Вода – фундамент, Огонь – вершина. В китайской традиции все гормоны и железы, которые их вырабатывают, тоже связаны со стихией

Воды. При этом древние китайские тексты различают Инь-Почку (Вода-Почка) и Ян-Почку (Огонь-Почка).

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

Понятия Воды-Почки и Огня-Почки указывают также на природу духа стихии Воды Чжэнь. Чжэнь – это наша сила воли, стремление выжить, сексуальная энергия. Чжэнь представляет ту жизнестойкость, которая помогает человеку преодолевать трудности на его жизненном пути. Чжэнь раскрывается тогда, когда организм чист и свободен внутри и когда гормоны хорошо регулируют процессы обмена веществ. В свою очередь, это усиливает жизнестойкость и увеличивает энергию, которая выражается в гибкости тела, подвижности суставов, сексуальной потенции, крепких костях и здоровых зубах, в блеске волос, хорошем слухе, стремлении к действию и активному приспособлению к жизненным обстоятельствам.

Баланс в стихии Воды зависит от взаимодействия между Инь-Почкой и Ян-Почкой. Когда Ян-Почка слаба или когда в противовес ей в Инь-Почке имеется избышек энергии, воля к жизни у человека, его жизнестойкость и сексуальная потенция понижаются. Как результат такого несоответствия могут возникнуть общая слабость, импотенция, фригидность и психические расстройства. Когда у человека преобладает энергия Ян-Почки, он всегда куда-то торопится, бывает непреклонен в своих решениях. Суровость и холодность приводят к отсутствию гибкости, скованности в спине и пояснично-крестцовой области, снижению эластичности мышц задней поверхности бедер и голеней по ходу меридиана Мочевого Пузыря. Другими проявлениями холодности и скованности могут быть пояснично-крестцовый радикулит и инфекции мочевого пузыря. Нарушения равновесия в стихии Воды приводят к мочекаменной болезни, инфекции мочевыводящих путей,

заболеваниям костей, выпадению волос, некоторым типам поноса, нарушениям менструального цикла и бессоннице. У таких людей постоянно холодные ноги и руки.

Почки управляют слухом. Качество нашего слуха определяется балансом жидкости в ухе. Чувство равновесия зависит от распределения жидкости в ушном лабиринте и также относится к стихии Воды. Причины большинства лор-болезней: воспаления среднего уха, звона в ушах, снижения слуха или полной глухоты, а также головокружения связаны с нарушениями в стихии Воды. Поведение и эмоции, связанные с Водой, объясняются действием гормонов надпочечников. Во-первых, в организме существуют андрогены, стимулирующие половую функцию, во-вторых, – адреналин, норадреналин, кортизол и альдостерон, регулирующие артериальное давление и водный баланс.

Реальная или воображаемая опасность, вызывающая страх, становится самым сильным стимулом для выброса этих гормонов в систему кровообращения. В Китае страх ассоциируется с могучей силой Воды.

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

По сравнению со страхом тревога и ужас – чувства более напряженные и сильные. Это эмоциональные состояния, при которых человек не способен распознать действительную угрозу. Зачастую угроза возникает в его воображении. В состоянии тревоги невозможно правильно оценить опасность, определить ее степень и продолжительность. Важно понимать, что состояние тревоги возникает тогда, когда мы сами изолируем себя и теряем гармонию с тем, что нас окружает.

Способность отзываться на любые изменения в окружающем мире является чертой стихии Воды: мягкость, уступчивость, отказ от сопротивления. Серьезные нарушения в стихии Воды приводят к приступам паники, бреда, мании преследования, боязни темноты, замкнутого пространства и состояниям, когда страх сковывает и парализует человека.

Стихия Воды хранит глубинные секреты жизни. Когда мы воспринимаем энергию Воды, к нам приходит внутреннее спокойствие. В этой внутренней тишине медленно раскрываются бессознательное царство сна и мир мечтаний.

Вода – это стихия углубления в себя, стихия медитации. Если человек чувствует себя на глубине как дома, он спокойно встречает бури, бушующие на поверхности. Именно в стихии Воды мы знакомимся с тем, что не имеет имени, – с Дао.

Тест «Здоровая Вода»

Найдите время, по крайней мере полчаса, чтобы спокойно и вдумчиво ответить на предложенные вопросы. Устройтесь поудобнее. Прочитайте вопросы, закройте глаза, и пусть вопрос проникнет в вас. Часто наше бодрствующее сознание готово дать быстрый ответ, правдивый только наполовину.

Обратите внимание на первый пришедший вам в голову ответ и на парадоксальные ответы, которые, как иногда кажется, вовсе не соответствуют заданному вопросу.

Отвечая на вопросы, выставляйте себе за каждый ответ карандашом баллы:

– «да» +2;

– «скорее да, чем нет» +1;

– «не знаю» 0;

– «скорее нет, чем да» -1;

– «нет» -2.

Затем сложите баллы и оцените полученный результат. Если результат отрицательный, в вашей стихии Воды определенно есть отклонения. Чем больше положительный результат (максимальный результат – 40 баллов), тем больше резерв здоровья и равновесия Воды.

Если же результат близок к нулю, постарайтесь сами ощутить, насколько сбалансирована ваша стихия Воды. Если Вода излишне сильна или слаба, проделайте упражнения 21–25, которые описаны ниже, и вы восстановите потерянное равновесие.

Упражнения нужно делать ежедневно в течение трех недель. Через три недели оцените воздействие этих упражнений на ваш организм, ваше психическое и эмоциональное состояние. После этого решите, стоит ли выполнять эти упражнения еще в течение трех месяцев.

1. Я хорошо чувствую себя зимой, в холодную погоду.

2. У меня сильная сексуальная потенция.

3. Я не испытываю боли или какого-то дискомфорта в пояснице.

4. У меня нет склонности к инфекциям мочевого пузыря.

5. У меня здоровые почки.

6. У меня здоровые волосы.

7. У меня крепкие зубы.

8. У меня хороший слух.

9. У меня нет склонности к воспалению среднего уха.

10. Меня не преследует звон в ушах.

11. Я спокойно отношусь к соленой пище: без особого пристрастия и без отвращения.

12. Я не боюсь темноты.

13. У меня нет выраженных фобий, я испытываю страх, только встречаясь с реальной опасностью.

14. У меня сильная воля.

15. Я умею преодолевать трудности.

16. Я достаточно честолюбив, но вместе с тем не слишком амбициозен.

17. Иногда я настолько увлекаюсь чем-то, что все остальное на какое-то время теряет для меня смысл.

18. У меня богатое воображение, сильно развита способность фантазировать.

19. У меня есть секреты, и я умею хранить доверенные мне тайны.

20. Я не испытываю страха смерти, я вообще редко задумываюсь об этом.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СТИХИЙ

Китайцы всегда придавали большое значение гармонии и балансу сил и энергий. В процессах, происходящих в природе и космосе, индивидуальные свойства стихий играют гораздо меньшую роль, чем взаимодействие между ними. В любом жизненном процессе стихии создают, уравнивают и сдерживают друг друга. Китайская традиция говорит о существовании двух основных циклов взаимодействия стихий: Созидания и Разрушения.

Эти циклы показывают, как стихии связаны друг с другом и как они распространяют свое влияние. Они описывают фазы роста, развития и физиологического взаимодействия различных органов, а также путь развития и распространения болезней от стихии к стихии, от органа к органу. Все циклы вместе составляют сложные комбинации, позволяющие понять картину заболевания у каждого отдельного человека. Если их применять на эмоциональном и психологическом уровнях, то открывается процесс динамического взаимодействия между чувствами и психологическими установками.

Цикл Созидания

Этот цикл описывает переход от одной стихии к другой, от фазы к фазе. Дерево преобразуется в Огонь, Огонь в Землю, Земля в Металл, Металл в Воду, а Вода в Дерево. В китайских текстах эти переходы показаны следующим образом. Дерево используют, чтобы разжечь огонь. Затем огонь превращается в пепел. Пепел становится землей. В глубинах земли рождаются металлы. Небеса – царство Металла – исторгают воду в виде дождя. А вода питает растения, дерево. Дальше цикл начинается сначала.

Суть этого цикла в том, что проявление энергии каждой стихии зависит от питания, которое она получает от предшествующей в цикле стихии. Поэтому этот цикл называют также Циклом Питания. Питание и построение являются свойствами Инь, поэтому Цикл Питания особенно эффективен в органах Инь. Печень (Дерево, Инь) питает Сердце. Сердце (Огонь, Инь) питает Селезенку. Селезенка (Земля, Инь) – Легкие. Легкие (Металл,

Инь)питают Почки. Почки (Вода, Инь) – Печень. И мы снова возвращаемся к началу цикла.

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

Например, в практике китайской медицины Почки укрепляются через энергию Легких. Именно эта комбинация зачастую обнаруживается в историях болезни. Если в детстве первые заболевания связаны со стихией Металла и проявляются в хронических простудных болезнях, кашле, пневмонии или поносе, тогда, скорее всего, в следующем периоде развития у ребенка возникнет дисбаланс стихии Воды, который проявится в воспалении среднего уха, звоне в ушах и разрушении зубов. В этом случае стихия Воды, ее органы и ткани годами не получали достаточного питания из-за слабости стихии Металла.

Цикл Созидания представляет собой замкнутый круг. Если круг разорван в какой-либо точке, предыдущая стихия не в состоянии питать последующую, а результатом является общий дисбаланс энергий стихий.

В китайской традиции цикл Созидания называют еще Законом Матери и Ребенка. Каждая стихия является «ребенком» для питающей ее стихии, «матери». «Ребенок» одной стихии является «матерью» последующей и так далее, пока цикл не завершится. Сила стихии зависит от правильного питания, получаемого от матери. Такие отношения матери и ребенка можно наблюдать в любой сфере: биологической, эмоциональной и психической. Для диагностики важно определение недостаточности питания или, наоборот, излишнего питания, так как и оно становится причиной многих болезней. Если расходуется слишком много энергии «матери»-стихии, она слабеет и болеет. Так цикл Созидания превращается в цикл Истощения, который в китайской традиции описан как закон «Ребенок разрушает Мать», или «Жадный Ребенок высасывает все Материнское молоко».

Цикл Истощения выглядит так: Дерево впитывает всю Воду, Вода приводит к коррозии Металла, Металл разрушает поверхность Земли, Земля засыпает Огонь, а Огонь сжигает Дерево.

На эмоциональном уровне переход от чувств, характерных для одной стихии, к чувствам, свойственным последующей, становится понятен, если обратиться к смене времен года. Ведь каждое время года ассоциируется с определенными чувствами и переживаниями.

Весна – время новых планов, начала новых проектов. Весной люди более открыты, они приобретают новые знакомства, влюбляются. Весь эмоциональный спектр Дерева весной становится более интенсивным. Некоторые люди ощущают нарастающее нетерпение и раздражительность, когда стихия Дерева сильна. Если стихия Дерева слаба, они впадают в глубокую депрессию. Цветение лета вырастает из начинаний весны – радость от

успехов и праздников. После внезапного выхода гнева приходят примирение и освобождение. Опыт показывает, что те, кого никогда не охватывал гнев, редко испытывают действительную радость, заставляющую биться сердце.

Переход Древа в Огонь легко увидеть у детей. Вот они необузданны, обижают друг друга, спорят или дерутся, а в следующую минуту – лучшие друзья и вновь играют, как будто ничего и не случилось.

После испытанной радости мы часто задерживаемся в ее объятиях и жаждем ее возвращения. Мы становимся спокойными, задумчивыми и даже немного меланхоличными.

Мы постоянно возвращаемся к романтике и чувствам прошлого. Все это настроения стихии Земли, характерные для осени. Радость, прочувствованная во всей своей полноте, рождает сопереживание – глубокое понимание и связь с тем, кого вы любите и с кем разделили счастье. Благодаря сочувствию, возникшему из разделенного с кем-то сильного чувства, становится возможной конструктивная критика – другая черта стихии Земли.

Меланхолия может перейти в грусть, сочувствие может привести к интуитивному пониманию, что наступит момент, когда придется расстаться с человеком. Так осень переходит в зиму. Тот, кто может почувствовать потребности другого, поймет, когда придет время уйти. Такой человек знает, когда нужно остаться одному, не цепляясь за другого. Тот, в ком стихия Земли плавно переходит в стихию Металла, способен освободиться от прошлого, разорвать старые связи и не держаться за отжившие чувства. Через печаль и освобождение разовьется зрелость.

Если переход от Металла к Воде не завершен, человек будет бояться одиночества и жаждать соединиться с другими. Почти всегда за боязнью одиночества стоит страх оказаться наедине с самим собой. Но именно в одиночестве, ощутив собственную силу, мы осознаем, кем же являемся в действительности. Принадлежащая Металлу способность освобождаться самому и отпускать кого-либо или что-либо необходима, чтобы успокоить Воду и погрузиться в тишину.

Из тишины вырастает новое начинание. Это и есть переход от Воды к Древу. На эмоциональном уровне мы ощущаем этот переход как внезапное преобразование страха в решимость, агрессивность. Напуганный, загнанный в угол человек может либо онеметь в неподвижности, либо начать действовать – убежать или нападать. Вторая модель показывает здоровый переход от стихии Воды к стихии Древа. Особенно четко она видна у животных и у детей.

Однако у людей, которых воспитывали так, чтобы они всегда сдерживались и правильно вели себя, доминирует парализующая форма страха. Такой человек не в состоянии найти выход из создавшегося положения. У него утрачено равновесие перехода от стихии Воды к стихии Древа.

Цикл Разрушения

Точно так же как у каждой стихии есть «мать», которая ее кормит, у каждой стихии есть и «бабушка», которая руководит воспитанием и контролирует развитие и правильный рост «внука». Поэтому другое название цикла Разрушения в китайской традиции – цикл Контроля, или Закон Бабушки и Внука. Выглядит этот цикл так: Вода гасит Огонь, Огонь плавит Металл, Металл рубит Дерево, Дерево истощает Землю, Земля преграждает путь Воде.

Если бабушки и дедушки излишне строги и авторитарны, у внуков не развивается независимость действий, мыслей и чувств. Если же они позволяют внукам слишком много и не наказывают их, когда следует, внуки становятся своевольными, избалованными и неуправляемыми. Такая же ситуация складывается и в цикле Контроля Пяти стихий.

Если Воды слишком много, она гасит Огонь полностью, то есть разрушает его. Такую связь между стихиями Воды и Огня можно наблюдать у тех, кто всего боится, ведь страх – это противоположность любви и решимости. Такая же ситуация характерна для людей честолюбивых, целеустремленных, с сильной волей, но лишенных душевной теплоты и радости.

Если энергия Воды слаба или, в противоположность ей, Огонь слишком силен, он может высушить жизнь и душу человека. Пламя поднимается слишком высоко, а не горит тихим, дарящим тепло Огнем. На эмоциональном уровне это выражается в чрезмерном энтузиазме, маниях, истерии, запоях, которые переходят в депрессию, когда Огонь угасает. Другим знаком дисбаланса стихий является бессонница и частая смена настроения.

Огонь, плавящий Металл, необходим, чтобы придать Металлу форму и очистить его, а также добавить к душевным качествам Металла – стремлению к чистоте и духовности – огненные энтузиазм, безмятежность, бодрость и радость, определяющие истинно верующего и религиозного человека. Недостаток Огня ведет к фанатизму и догматизму. Но если Огня слишком много, развиваются религиозная истерия и восторженность, рассеянность и помрачение рассудка, теряется понимание смысла жизни. Металл, рубящий Дерево, в зависимости от баланса этих двух стихий, может либо придать ему новую форму, либо разрушить. Люди со слишком сильной стихией Металла кажутся замкнутыми, изолированными от своего окружения, погруженными в печальные размышления. Они предрасположены к сутулости. Пессимизм и боязнь всего на свете не позволяют этим людям приступить к новым начинаниям, лишают смелости действовать. Им трудно посвятить себя новым проектам и даже познакомиться с новыми людьми. Они избегают необходимого риска и не позволяют себе быть агрессивными.

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

Дерево, проникающее в глубину Земли, тоже может нести как благо, так и зло, в зависимости от равновесия стихий. Если лес покрывает почти всю территорию страны,

трудно найти место для плодородных полей. Но если леса нет вообще, почва не способна удерживать влагу и земля превращается в пустыню или сухую степь. Люди, в которых слишком сильна стихия Дерева, чрезмерно активны, они разрабатывают множество планов, берут на себя слишком много и принимают массу решений, но большинство их начинаний так и не воплощается в жизнь. Слишком сильное Дерево несет в себе агрессивность, а агрессивность не оставляет места для сочувствия и уничижает готовность заботиться о других. Кроме того, таким людям нелегко обрести покой. Подобный стиль жизни приводит к раздражительности и незащищенности. Ведь ощущение безопасности дарит стихия Земли, которая слабеет с усилением Дерева.

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

Земля, преграждающая путь Воде, тоже должна находиться в гармонии с «внуком». Правильное взаимодействие между Землей и Водой гарантирует здоровое равновесие между практицизмом и безрассудством, мистицизмом и чувствительностью, ощущением реальности и глубокими, не поддающимися контролю чувствами. Стихия Земли дает понимание того, что является главным в жизни, а стихия Воды несет склонность к мечтаньям, глубоким чувствам и уходу в неосознанное. У человека с очень сильной стихией Земли существуют следующие приоритеты: содержать дом в должном порядке, правильно выполнять обязанности по работе, зарабатывать деньги и добиваться признания через соблюдение моральных и этических норм. Но чрезмерная направленность к вещам материальным не оставляет места для глубинного понимания стихии Воды. Поэтому такие люди часто не принимают и даже осуждают гипноз, медитацию, естественную восторженность чувств. Основой их поведения часто становится боязнь собственных чувств. Если стихия Земли слишком слаба и не может регулировать потоки Воды, душу поглощают наводнения неконтролируемых чувств. При этом человек чувствует себя лишенным почвы под ногами. Возникает чувство зависимости от общества и неспособности контролировать себя. Страх перед жизнью является составляющей наркотической зависимости, шизофрении и психозов.

В цикле Контроля определена связь между Ян и Инь в организме человека. Орган Ян («бабушка») контролирует орган Инь («внука»). Например, Желчный Пузырь контролирует Селезенку, Желудок контролирует Почки и т. д. Соответственно, гипер– и гипофункция Желчного Пузыря неблагоприятно влияют на Селезенку и во многих случаях разрушают ее.

Цикл Контроля обеспечивает поддержание энергетического баланса в природе и в человеке. Этот цикл ограничивает чрезмерное развитие стихий, что благотворно сказывается на взаимодействии сил природы и общества. В приложении к эмоциональной сфере цикл Контроля показывает, что человеческие чувства важны не только для эмоционального равновесия, но и для стабильности физического и духовного

состояния. Эти три уровня находятся в непрерывном взаимодействии. Раздражение, гнев, смех, радость, сочувствие, меланхолия, печаль, грусть, желание, страх – все они обладают одинаковой ценностью в нашей жизни, потому что являются выражением энергии Пяти стихий, которые создают наше тело, ум и душу. Человек, стихии которого находятся в равновесии, способен полноценно жить, чувствовать и работать.

Однако люди обычно, хорошо воспринимая радость и сострадание, подавляют или сдерживают гнев, желание, печаль и страх. Такое отношение имеет далеко идущие последствия, так как грубо нарушает тонкую связь стихий. Люди, никогда не обнаруживающие гнева и раздражения, могут быть приятны в обществе. Однако их поведение отрицательно влияет на стихии Дерева, Огня и Земли. Они не обладают внутренней теплотой и непосредственностью и никогда не испытывают настоящей радости. Эти люди стараются быть приятными и любезными, но их организм говорит о дисбалансе. Как следствие внутреннего разлада у них могут развиваться ожирение, диабет, гастрит или другие заболевания стихии Земли.

Преобладание любого чувства, типа мышления или модели поведения приводит к дисбалансу стихий. Этот дисбаланс увеличивается с каждым днем и часом. Он разрушает здоровье и благополучие, ведет к беспокойству и в конце концов к хроническим заболеваниям. Большинство болезней западной цивилизации (мигрень, остеопороз, нарушения менструального цикла, гипертония, сердечные приступы, диабет и т. д.) возникают именно таким образом, развиваясь годами и десятилетиями.

25 ЗОЛОТЫХ КИТАЙСКИХ УПРАЖНЕНИЙ: ИНСТРУКЦИИ

Только тогда, когда воспроизводящая энергия в полноте, жизненная в достаточности, а духовная в совершенстве, можно добиться изгнания болезней, оздоровления тела и долголетия.

Чжао Цзиньсян

С помощью этих упражнений вы не только укрепите свое здоровье, но и сможете осязать, слышать, видеть, чувствовать запахи, вкус, которые печатное слово передать не может.

В вашем организме произойдут изменения, которые отразятся не только на вашем самочувствии и настроении, но и в ваших ощущениях и движениях. Золотые китайские упражнения специально созданы для того, чтобы регулировать в организме баланс Пяти стихий. Они усиливают поток энергии Ци через органы и соответствующие им меридианы. Тем самым они оказывают благотворное влияние и на физическое, и на душевное состояние человека.

Для каждого органа приводится по два упражнения. Первое упражнение заключается в принятии определенной позы в сочетании с визуализацией соответствующего меридиана. Оно помогает развить чувство стихии и укрепить соответствующий орган. Второе упражнение активизирует поток энергии Ци по данному меридиану. Через три недели вы сможете оценить воздействие этих упражнений на ваш организм, психическое и

эмоциональное состояние. При регулярных занятиях вы будете ощущать растущую силу, которая проявится в повышении трудоспособности и существенном улучшении самочувствия.

УПРАЖНЕНИЕ 1. ДАНЬ-ЦЗИН (АКТИВИЗАЦИЯ МЕРИДИАНА ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ)

Поза, показанная на рис. 1, демонстрирует базовое представление о Желчном Пузыре и его меридиане в китайской медицине.



Рис. 1. Дань-Цзин

Она символизирует дух начинаний, стремление к новому и принятие решений; отображает жизнь как путь и подчеркивает значимость активного движения по этому пути.

Представьте себе красный или оранжевый поток энергии шириной около 4 см, который начинается у правого глаза и течет к пальцам правой ноги. Это и будет меридиан Желчного Пузыря.

Усиливайте образ меридиана на выдохе. Пройдитесь медленно взад и вперед, продолжая концентрировать внимание на прохождении меридиана.

Через 2–3 минуты повторите упражнение, представив меридиан с левой стороны.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «РАСТУЩЕЕ ДЕРЕВО»

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

Поднимите руки вверх над головой, ладони направлены друг к другу (рис. 2).

Вдыхая, наклонитесь влево как можно ниже. Руки должны оставаться прямыми. Наклоняясь, держите тело ровно, не сутультесь, смотрите прямо перед собой. Пусть вес правой руки растягивает правую сторону туловища так, чтобы у вас возникло ощущение натянутого лука (рис. 3). Выпрямитесь.

Сделайте интенсивный выдох. Сожмите руки в кулаки и прижмите их к груди, одновременно наклонившись вперед и слегка согнув колени (рис. 4). Встаньте прямо.

На вдохе повторите упражнение в правую сторону. Выполните упражнение по 10 раз в каждую сторону.



Рис. 2. «Растущее Дерево», первая позиция



Рис. 3. «Растущее дерево», вторая позиция



Рис. 4. «Растущее дерево», третья позиция

УПРАЖНЕНИЕ 3. ГАНЬ-ЦЗИН (АКТИВИЗАЦИЯ МЕРИДИАНА ПЕЧЕНИ)

Поза, которую вы видите на рис. 5, называется Позой Печени и способствует концентрации энергии Печени.

Энергия Печени – это рост, устойчивость, скоординированная сила и спокойная концентрация на важном.



Рис. 5. Гань-Цзин

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

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

УПРАЖНЕНИЕ 4. «ДОМ ДУШИ»

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

На вдохе поднимите бедра как можно выше над полом (рис. 6). На выдохе опуститесь на пол (рис. 7). Повторяйте это упражнение в течение минуты.

В последний раз поднимите бедра как можно выше и оставайтесь в этом положении, напрягая ягодицы и мышцы живота. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Вытяните ноги, закройте глаза и почувствуйте свое тело.



Рис. 6. «Дом Души», первая позиция



Рис. 7. «Дом Души», вторая позиция

УПРАЖНЕНИЕ 5. СИНЬ-ЦЗИН (АКТИВИЗАЦИЯ МЕРИДИАНА СЕРДЦА)

На рис. 8 вы видите позу Сердца. Она демонстрирует прощение и отказ, простоту, ясность, способность быть и королем, и слугой. Принимайте эту позу, когда вы в замешательстве, когда в вашей жизни царит беспорядок, когда находитесь в состоянии стресса и никому не можете довериться.

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



Рис. 8. Синь-Цзин

УПРАЖНЕНИЕ 6. «ГОРЯЩИЙ ОГОНЬ»

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

Сожмите кисти в кулак (рис. 9). Представьте хранилище энергии Ци в области под пупком (эта точка называется Хара). Представьте себе, как с выдохом Ци переходит из точки Хара в ваш левый кулак. Одновременно медленно вытяните левую руку вперед, как будто для удара (рис. 10).



Рис. 9. «Горящий Огонь», первая позиция

На вдохе верните руку в исходное положение. Выполните то же движение правой рукой.

На выдохе медленно поднимите левую руку в сторону до уровня плеч (рис. 11). На вдохе вернитесь в исходное положение (рис. 12).

Сделайте то же движение правой рукой.

Повторите эти движения не менее пяти раз. Во время выдоха представляйте, что Ци движется из Хары к кулаку, во время вдоха – возвращается обратно в Хару.



Рис. 10. «Горящий Огонь», вторая позиция



Рис. 11. «Горящий Огонь», третья позиция



Рис. 12. «Горящий Огонь», четвертая позиция

УПРАЖНЕНИЕ 7. СИНЬ-БАО-ЦЗИН (АКТИВИЗАЦИЯ МЕРИДИАНА ПЕРИКАРДА)

Поза, представленная на рис. 13, отражает сущность Перикарда: открытость, теплоту, готовность отдавать и получать.



Рис. 13. Синь-Бао-Цзин

Эта поза поможет вам развить в себе перечисленные качества. Приняв указанную позу, представьте себе меридиан Перикарда, идущий от сердца к ладони. Начинается этот меридиан в 2 см от сосков, идет по бокам вдоль тела и по внутренней поверхности рук до второго межфалангового сустава среднего пальца. Усиливайте поток энергии на выдохе. Оставайтесь в этой позе, пока не почувствуете, что ваши руки стали теплыми.

УПРАЖНЕНИЕ 8. «ВРАТА ДУХА»

Сядьте на пол и соедините подошвы стоп. Охватите стопы руками так, чтобы лодыжки оказались лежащими на руках (рис. 14). Точка посередине запястья с внутренней стороны – это точка Перикард 7, или Источник. Упражнение стимулирует эту точку.



Рис. 14. «Врата Духа», первая позиция



Рис. 15. «Врата Духа», вторая позиция

На выдохе медленно наклонитесь к ногам (рис. 15). На вдохе вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение в течение минуты. Затем некоторое время оставайтесь в этой позе неподвижно, закройте глаза и постарайтесь ощутить ее действие.

УПРАЖНЕНИЕ 9. СЯО-ЧАН-ЦЗИН (АКТИВИЗАЦИЯ МЕРИДИАНА ТОНКОЙ КИШКИ)

Посмотрите на рис. 16: это поза Тонкой Кишки. Такую же позу принимают борцы кунфу, использующие энергию Ци для защиты. Тонкая Кишка поглощает Тай Ян – энергию, которая защищает организм от вредных факторов внешней среды.

Примите указанную позу. Напрягите тело словно сжатую пружину, вытяните правую руку перед собой.

Представьте себе меридиан Тонкой Кишки с правой стороны: энергия течет от кончика мизинца по внутренней стороне руки, по лопатке и шее к уху. На выдохе усильте поток энергии. Оставайтесь в этой позе, пока вам не станет тепло или жарко. Затем сделайте упражнение с левой стороны.



Рис. 16. Сяо-Чан-Цзин

УПРАЖНЕНИЕ 10. «ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ»

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

Вдохните и поднимите руки, чтобы чувствовалось напряжение в плечах и лопатках (рис. 17).

Останьтесь в этом положении на 30 секунд, дышите глубоко, через нос.

Затем поднимите руки еще выше, пока напряжение не станет максимальным. Выдохните и опустите руки на пол.



Рис. 17. «Дыхание жизни»

УПРАЖНЕНИЕ 11. САНЬ-ЦЗЯО-ЦЗИН (АКТИВИЗАЦИЯ МЕРИДИАНА ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ)

Поза на рис. 18 похожа на положение птицы в полете.



Рис. 18. Сань-Цзяо-Цзин

Она обнаруживает сущность Тройного Обогревателя: координация грудной клетки, брюшной полости и таза, то есть дыхания, пищеварения и половой функции.

Встаньте в позу летящей птицы, дышите глубоко, грудью и животом, через рот. Прямые руки подняты в стороны на уровне плеч, правая рука ниже, левая выше (руки должны образовать одну прямую линию). Голову слегка поверните вправо. Представьте себе меридиан Тройного Обогревателя: он идет от безымянного пальца по внешней стороне руки к шее, затем огибает ухо и следует к точке окончания брови.

Оставайтесь в этом положении, пока вам не станет тепло или жарко. Не допускайте излишнего напряжения. Затем сделайте упражнение для левой стороны.

УПРАЖНЕНИЕ 12. «ТРИ ОГНЯ»

Сядьте на пол, вытянув ноги. Обопритесь сзади на руки, пальцы рук направлены назад. Поднимите таз так, чтобы получилась прямая линия от головы до пальцев ног (рис. 19). Дышите глубоко и равномерно



Рис. 19. «Три огня»

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

УПРАЖНЕНИЕ 13. ВЭЙ-ЦЗИН (АКТИВИЗАЦИЯ МЕРИДИАНА ЖЕЛУДКА)

Поза Желудка (рис. 20) символизирует круг, являющийся знаком Земли.



Рис. 20. Поза Желудка

Оставайтесь в указанной позе в течение минуты. Дышите ровно. Рот слегка приоткрыт. Убедитесь, что ладонь верхней руки направлена к потолку, а ладонь нижней – к полу.

Сначала представьте меридиан Желудка с правой стороны (правая рука вверх): энергия течет от точки под правым глазом, вниз по лицу и шее, к середине правой ключицы, оттуда вниз через грудную клетку, далее вниз по животу, через паховую область, по передней поверхности бедра и голени ко второму пальцу стопы.

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

Повторите позу для левой стороны.

УПРАЖНЕНИЕ 14. «ПЛОДОРодная ЗЕМЛЯ»

Сядьте на пол, подогнув под себя ноги так, чтобы ягодицы оказались между стопами (рис. 21). Медленно наклоняйтесь назад, пока не почувствуете напряжение в мышцах бедер. Если можете, лягте спиной на пол (рис. 22). Дышите глубоко и спокойно.



Рис. 21. «Плодородная Земля», первая позиция



Рис. 22. «Плодородная Земля», вторая позиция

УПРАЖНЕНИЕ 15. ПИ-ЦЗИН (АКТИВИЗАЦИЯ МЕРИДИАНА СЕЛЕЗЕНКИ)

Поза Селезенки (рис. 23) выражает связь человека с землей, его стабильность и безопасность – основные качества энергии Селезенки.



Рис. 23. Пи-Цзин

Примите указанную позу не менее чем на минуту.

Поставьте ноги так широко, чтобы можно было неглубоко присесть. Дышите ровно. Рот приоткрыт. Медленно поворачивайте туловище вправо, влево, снова вправо, влево...

Ци течет через меридиан Селезенки от большого пальца стопы вверх по внутренней поверхности голени и бедра, к паховой области, по животу и далее вверх к точке около подмышечной впадины, затем спускается немного вниз. Представьте, что с каждым вдохом вы толкаете Ци по меридиану. При повороте туловища вправо на вдохе

представляйте левый меридиан Селезенки. На выдохе возвращайтесь в исходное положение. При повороте влево с вдохом представляйте правый меридиан Селезенки.

УПРАЖНЕНИЕ 16. «ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ ЗДОРОВЬЯ»

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

Вдохните. Поднимите вытянутые ноги как можно выше (рис. 24). Оставайтесь в этой позе полминуты. Дышите глубоко.



Рис. 24. «Желтый цвет здоровья»

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

Лежите на животе в течение минуты и представляйте, как ваше тело заполняется желтым воздухом.

УПРАЖНЕНИЕ 17. ФЭЙ-ЦЗИН (АКТИВИЗАЦИЯ МЕРИДИАНА ЛЕГКОГО)

Поза, показанная на рис. 25, символизирует энергию Легких: оптимизм, уверенность в себе, доверие к людям и веру в будущее. Принимайте эту позу, когда чувствуете себя подавленным и обескураженным или когда вас мучают сомнения.

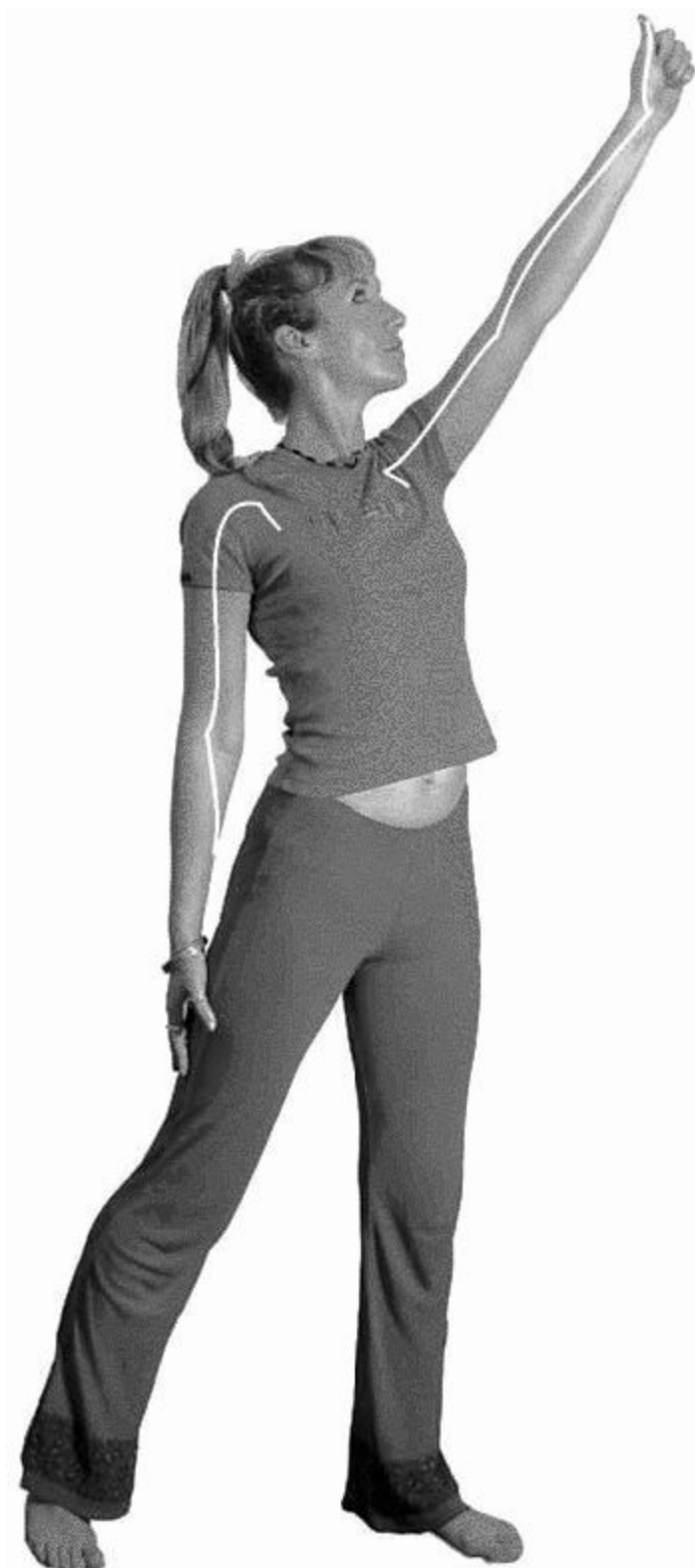


Рис. 25. Фэй-Цзин

Представьте меридиан Легкого: он идет от плеча к большому пальцу руки. Усиливайте поток энергии на выдохе.

УПРАЖНЕНИЕ 18. «ВРАТА ОБЛАКОВ»

Поставьте стопы параллельно друг другу на ширине плеч. Плечи расслаблены. Руки свободно опущены. Колени слегка согнуты.

Поднимите руки вперед на высоту плеч ладонями вниз. На вдохе отведите обе руки влево. Бедра, туловище и голова следуют за движениями рук. Представьте, что вы резко бросаете влево какой-то предмет. Позвольте движению увлечь вас как можно дальше назад, чтобы достичь наибольшего разгибания позвоночника. Руки параллельны друг другу (рис. 26).



Рис. 26. «Врата облаков»

На выдохе вернитесь в исходное положение. Руки вытянуты перед собой. На вдохе энергично отведите руки вправо. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в течение 5 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 19. ДА-ЧАН-ЦЗИН (АКТИВИЗАЦИЯ МЕРИДИАНА ТОЛСТОЙ КИШКИ)

Толстая Кишка, помимо своих прямых обязанностей, выполняет также интеллектуальную функцию. Она заключается в размышлении и выделении «умственных отходов», освобождении от желаний, ожиданий и идей.

Принимайте Позу Толстой Кишки (рис. 27), когда вы чувствуете, что находитесь в тупике, и не знаете, как поступать дальше.



Рис. 27. Да-Чан-Цзин

Поток энергии течет от указательного пальца по внешней стороне руки, через плечо и шею к точке, расположенной около ноздри.

На каждом вдохе представляйте поток энергии белого цвета, текущий по меридиану.

УПРАЖНЕНИЕ 20. «НАТЯНУТЫЙ ЛУК»

Встаньте, скрестив руки на груди (рис. 28). На вдохе вытяните левую руку в сторону (левая рука «сжимает лук»), а правой рукой «натяните тетиву».

Голова повернута влево. Выпрямите указательный палец левой руки (рис. 29).

Ощутите напряжение в мышцах рук. Оно стимулирует меридиан Толстой Кишки. На выдохе выньте стрелу из лука и вернитесь в исходное положение.

Повторите все движения в правую сторону. Выполняйте упражнение в течение минуты.



Рис. 28. «Натянутый лук», первая позиция



Рис. 29. «Натянутый лук», вторая позиция

УПРАЖНЕНИЕ 21. ПАН-ГУАН-ЦЗИН (АКТИВИЗАЦИЯ МЕРИДИАНА МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ)

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

Принимайте Позу Мочевого Пузыря (рис. 30) после выполнения напряженной работы, когда нужно расслабиться.



Рис. 30. Пан-Гуан-Цзин

УПРАЖНЕНИЕ 22. «ГНЕЗДО ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ»

Это упражнение направлено на растяжение и очищение меридиана Мочевого Пузыря.

Лягте на спину, расслабьтесь, руки положите вдоль туловища. Затем вертикально вверх поднимите ноги и туловище, поддерживая спину руками (рис. 31).



Рис. 31. «Гнездо жизненной силы»

Вес тела переходит на плечи и шею. Задержитесь в этом положении около 3 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 23. «ЭНЕРГИЯ ПРЕДКОВ»

Это упражнение направлено на активизацию меридиана Мочевого Пузыря.

Из положения предыдущего упражнения опустите прямые ноги и руки за голову (рис. 32).

Ноги держите прямо, но это не должно вызвать болезненного напряжения. Расслабьтесь, дышите животом. Задержитесь в этом положении до 3 минут.

Прямые ноги снова поднимите вверх и вновь примите позу свечи. Медленно опустите ноги на пол. В течение минуты расслабляйтесь и наслаждайтесь влиянием этого упражнения.



Рис. 32. «Энергия Предков»

Почувствуйте, как снимается напряжение с позвоночника, закрепощенных мышц спины, шеи и ног. Упражнение облегчает работу сердца, улучшает венозное кровообращение, предотвращает отеки и варикозное расширение вен нижних конечностей. Желательно повторять это упражнение каждый день.

УПРАЖНЕНИЕ 24. ШЭНЬ-ЦЗИН (АКТИВИЗАЦИЯ МЕРИДИАНА ПОЧКИ)

Поза, представленная на рис. 33, символизирует Почки: доверие, течение, воспроизведение и покой.

Меридиан Почки проходит от подошвы стопы вверх по середине внутренней поверхности голени до подколенной ямки, по бедру, области таза, поднимается вдоль позвоночника до второго поясничного позвонка, далее идет по проекции почек и мочеточников к мочевому пузырю, у верхнего края лонной кости снова выходит на поверхность тела и поднимается по животу и груди вверх к ключице.



Рис. 33. Шэнь-Цзин

При вдохе представляйте меридиан Почки на согнутой ноге. На выпрямленной ноге поток энергии менее интенсивен. Затем выполните упражнение в зеркальном отображении.

УПРАЖНЕНИЕ 25. «ВРАТА ЖИЗНИ»

Сядьте на пол и согните ноги так, чтобы стопы прикоснулись друг к другу подошвами. Положите руки на лодыжки и большими пальцами рук надавите на точку под внутренней стороной лодыжки в углублении между сухожилиями(это точка «Почка 6»). Подвиньте стопы к себе, как можно ближе (рис. 34).

На вдохе сядьте прямо и потяните позвоночник. На выдохе согнитесь как можно ниже и наклоните голову к стопам (рис. 35). Упражнение выполняйте в течение минуты. Дышите глубоко и ровно.

Закончив упражнение, сядьте прямо, скрестите ноги и закройте глаза. На выдохе про себя произносите мантру Чжэнь в течение 3 минут.



Рис. 34. «Врата жизни», первая позиция



Рис. 35. «Врата жизни», вторая позиция

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ О ТОМ, В КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Чтобы нечто сжать, необходимо прежде расширить его. Чтобы нечто ослабить, нужно прежде укрепить его. Чтобы нечто уничтожить, необходимо прежде дать ему расцвести. Чтобы нечто у кого-то отнять, нужно прежде дать ему. Это называется глубокой истиной.

Дао Дэ Цзин

В китайской медицине очень важна точная диагностика причины заболевания: именно она определяет план лечения. Но во многих случаях определить, что послужило истинной причиной заболевания, нелегко.

Для того чтобы разобраться во всех тонкостях циклов взаимодействия стихий, нужно не одно десятилетие посвятить изучению древних знаний китайской медицины.

Но есть универсальный путь – поддерживать все пять стихий в динамичном балансе и гармонии. Для этого и предназначены упражнения, с которыми вы ознакомились.

При их регулярном выполнении вы не только значительно улучшите свое здоровье, но и обретете способность понимать и объяснять все происходящее в вашей жизни. Однако для достижения наилучших результатов очень важна правильная последовательность выполнения упражнений.

Лучше всего выполнять упражнения в соответствии с циклом Созидания, начиная со стихии Дерева и заканчивая стихией Воды. То есть именно в том порядке, в котором упражнения и представлены – начиная с упражнения 1 и заканчивая упражнением 25. Этот порядок наиболее целесообразен. Можно начать с выполнения упражнений для той стихии, которая кажется вам самой слабой. Но если вы не можете точно определить, с какой стихии начать, начните с Дерева.

Чтобы реально ощутить свойства и силу всех стихий, задерживайтесь на каждой из стихий в порядке цикла Созидания в течение 1–2 недель. Работая со стихиями, выберите упражнения для меридианов тех органов, которые кажутся вам наиболее ослабленными.

Если вы хотите увеличить энергию, чтобы ее хватило на целый день, чтобы быть здоровыми и активными, выполняйте физические упражнения, стимулирующие течение Ци в меридианах. Циркуляция Ци в двенадцати меридианах имеет определенную последовательность, отличную от цикла Созидания.

Порядок течения Ци в меридианах следующий: Легкое – Толстая Кишка – Желудок – Селезенка – Сердце – Тонкая Кишка – Мочевой Пузырь – Почки – Перикард – Тройной Обогреватель – Желчный Пузырь – Печень – снова меридиан Легкого и начало нового цикла. Течение Ци в организме представляет непрерывный поток, подобный кровообращению.

Итак, для стимуляции течения Ци в меридианах упражнения нужно выполнять в следующей очередности: упражнение 17–18 (Легкие) – 19–20 (Толстая Кишка) – 13–14 (Желудок) – 15–16 (Селезенка) – 5–6 (Сердце) – 9–10 (Тонкая Кишка) – 21–22–23 (Мочевой Пузырь) – 24–25 (Почки) – 7–8 (Перикард) – 11–12 (Тройной Обогреватель) – 1–2 (Желчный Пузырь) – 3–4 (Печень).

После каждой позы обязательно делайте перерыв. Закройте глаза и ощутите благотворное воздействие упражнения.

РАССКАЗЫВАЮТ ПАЦИЕНТЫ

Ниже я приведу несколько писем, которые получил от своих пациентов – людей, которых он и его упражнения излечили от различных болезней.

Письмо Шэнь Синьянь

Мне 56 лет. Я конторский служащий, что называется, «белый воротничок». Из-за недостатка физической активности уже в 40 лет стал чувствовать сильные боли в спине. У меня появились язва желудка и геморрой, развилась неврастения: я мог спать не более 3–4 часов в сутки. В 50 лет к этим болезням добавился атеросклероз мозга. Я не мог наклонить голову, постоянно испытывал сильное головокружение. Кроме того, у меня стали случаться провалы памяти, а на руках и лице появились пятнышки, как будто я был уже глубоким стариком.

В январе 1985 года я познакомился с Бинь Чжунем, и он научил меня даосским упражнениям. В течение 8 месяцев я регулярно выполнял их, и результаты появились незамедлительно! Теперь чувствую себя гораздо более энергичным, здоровым человеком. Вернулся даже интерес к половой жизни, как будто мне теперь снова 30 лет. Я могу поднять 20 кг на пятый этаж без лифта и даже не запыхаюсь!

У меня отличный аппетит, исчезли постоянные головокружения, и сплю теперь крепко, 8 часов подряд. Кроме того, исчезли боли в спине и шее, улучшились память и

зрение. Коричневые пятнышки постепенно сходят с моего лица и рук, замедлилось облысение, с которым я не мог ничего поделать вот уже несколько лет.

Вот так я вернул себе молодость и поправил здоровье. Теперь хочу поблагодарить Бинь Чжуна от имени своих коллег по работе. Я обучил их сперва даосским упражнениям, а потом упражнениям традиционной китайской медицины, с помощью которых Бинь Чжун рекомендовал мне поддерживать свое здоровье и работоспособность. Он сказал, что причина большинства моих болезней – «офисный синдром». Офисный служащий, который год за годом выполняет однообразную работу, мало двигается, подвержен постоянным стрессам и испытывает дефицит новых впечатлений, рано или поздно полностью исчерпывает силу своей стихии Земли. При этом ослабляется не только стихия Земли (что приводит к хроническим заболеваниям, свойственным этой стихии), но и питающая ее стихия Огня. Так человек постепенно теряет бодрость, энергию и радость жизни.

Чтобы восстановить, а потом поддерживать утраченное равновесие, Бинь Чжун посоветовал мне начать упражнения со стихии Огня и закончить стихией Дерева. Так я и делал, но своим коллегам посоветовал традиционный универсальный комплекс, начинающийся со стихии Дерева.

К счастью, наше руководство лояльно отнеслось к моему начинанию, поэтому ежедневные занятия скоро стали для всех нас хорошей традицией. Мы занимались с большим воодушевлением. Уже через месяц занятий и я сам, и все мои коллеги заметили удивительные перемены в своем самочувствии и даже в восприятии жизни. Отступила хроническая усталость и постоянное напряжение. Работать стало намного легче, силы как будто удесятились. Отступили мигрени и боли в спине, зрение заметно улучшилось. А главное, все мы отметили, что совершенно по-другому стали смотреть на жизнь и даже ощущения стали как будто острее и ярче.

Самое удивительное: меня повысили в должности, хотя не так давно разговор шел о том, что мне пора отправляться на покой. Жалею только об одном: что не узнал об упражнениях Бинь Чжуна раньше. И все равно благодарю судьбу!

Письмо Сяо Фэнь

Бянь Чжичжун не только вернул мне здоровье – он спас мою жизнь. Вот уже три года, как я здорова, полна энергии, не жалею на самочувствие и аппетит. До этого я медленно угасала: у меня был туберкулез. Не могу даже приблизительно сказать, сколько всего лекарств я приняла, у скольких врачей лечилась, в скольких клиниках лежала. Но я чувствовала: все это было лишь временной отсрочкой. Смерть стояла у моего изголовья и ходила за мной по пятам.

Избавиться от страшной болезни мне помогли упражнения Бинь Чжуна. Поначалу я отнеслась к ним скептически. У меня уже был опыт лечения акупунктурой и другими методами традиционной китайской медицины. Однако долгожданного облегчения они не принесли.

В связи со своей болезнью я изучала и теорию Пяти стихий, но она показалась мне слишком сложной для понимания. С одной стороны, мое заболевание – прямое следствие нарушения равновесия в стихии Металла (Легкие – Орган стихии Металла). Но обнаружить истинную причину болезни не так-то просто. То ли это ослабление

Селезенки, то есть питающей стихии Земли, то ли чрезмерная активность Почек, то есть ослабляющей стихии Воды. А может быть, это дисбаланс разрушающей стихии Огня?

Внимательно прочитав статью Бинь Чжуна, я поняла, что намного эффективнее в моем случае постепенно привести в равновесие все стихии. Тогда я начала регулярно выполнять упражнения Бинь Чжуна.

Через два месяца почувствовала, что буду жить. Смерть отступила – я знаю это абсолютно точно! Еще через полгода поняла, что буду здоровой. Я была так счастлива! Силы возвращались ко мне, каждый день я просыпалась с радостной мыслью: я живу! Я дышу! Я здорова!

Часть II

ДАО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Это удивительное учение возникло в Китае в VI–V вв. до н. э. Основателем Дао считается Лао Цзы. С его идеями более подробно можно ознакомиться в книге «Дао Дэ Цзин». На чем основывается философия Дао? Древние считали, что все вещи рождаются и изменяются благодаря собственному пути, которым и является Дао. В мире нет и не может быть неизменных вещей, в процессе пути все вещи переходят в свою противоположность. Человек же должен следовать естественности вещей, соблюдая созерцательную жизненную позицию.

Когда-то даосы даже призывали вернуться к первобытно-общинной жизни. Знаменитыми сторонниками Дао были Ян Чжу, Сунь Цзянь, Инь Вэнь и Чжуан Цзы, жившие в IV–III вв. до н. э. Ян Чжу выдвигал теорию естественности: только соблюдение естественных законов жизни может помочь человеку «сохранить свою природу в целости». Сунь Цзянь и Инь Вэнь считали, что через естественность человек может обрести мудрость и познать истину. По мнению некоторых даосских мудрецов, наша душа состоит из тончайших материальных частиц – «цзин ци», которые приходят и уходят в зависимости от чистоты или засоренности нашего мышления.

В современном языке понятие «даосизм» дословно переводится как «Учение о Дао – Пути совершенномудрых».

СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ ДАО?

Я уверен, что на это способен каждый. Только не каждый еще задумался об этом. Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже понимаете, к какой удивительной мудрости

вы готовитесь прикоснуться. А тем, кто еще сомневается в своих силах, я предлагаю ответить на следующие вопросы:

1. Готовы ли вы открыть свое сердце, душу и мозг восприятию новой информации?
2. После напряженного трудового дня стремитесь ли вы к спокойному отдыху?
3. Вам нравится смотреть на огонь?
4. Вам нравится смотреть на движущуюся воду (водопад, река, дождь)?
5. Доставила бы вам удовольствие прогулка по тенистой аллее после работы?
6. Можете ли вы какое-то время комфортно ощущать себя наедине с самим собой?
7. Утомляет ли вас суета?
8. Любите ли вы слушать звуки природы?
9. Можете ли вы на какое-то время заменить бесполезное переключение телеканалов на созерцание из окна вашей квартиры или дома?
10. Когда вы идете по улице смотрите ли вы не только под ноги, прямо перед собой, по сторонам, но и вверх?

Если выдали хотя бы три утвердительных ответа, – вы найдете свой путь Дао.

ВЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ!

В древности существовало множество различных даосских школ и течений, причем каждая школа культивировала свой способ достижения здоровья и долголетия. Упражнения, о которых вы узнаете из этой книги, разработаны монахами из школы в Хуашаньских горах. Монахи-даосы передавали эти знания из уст в уста на протяжении многих поколений, никогда не доверяя свои тайны бумаге. Упражнения включают в себя как действие, так и бездействие, и служат оздоровлению как внешних, так и внутренних частей тела. В них входит *qigong* (дыхательные упражнения), массаж, *jujitsu* (мягкие движения), а также гармонизация жизненной энергии и ротовое дыхание. У этих упражнений есть и отличительная черта, которая делает их непохожими ни на один другой оздоровительный комплекс, – это «работaxiadan (нижней частью живота)».

Почему именно этой частью тела? *Xiadan* – это термин, который используется даосской школой Хуашаньских гор. В традиционной китайской медицине он обозначает почки, внутренний орган, относящийся к половой системе.

Согласно древним представлениям китайской медицины, именно почки являются тем внутренним источником, где аккумулируется жизненная энергия и где, следовательно, находится источник жизни. Процессы роста, развития и старения человеческого тела тесно связаны с работой почек. Те, у кого этот орган здоров и работает хорошо, живут дольше и болеют меньше. Тот, у кого почки слабые и работают плохо, рано стареет и умирает. В целом первопричина здоровья или болезни, раннего или позднего старения человека лежит в крепости и жизнеспособности его почек. Именно поэтому китайские доктора всегда подчеркивали, как важно заботиться о здоровье этого внутреннего органа.

Для большей эффективности упражнений я предлагаю сочетать их с правильным даосским питанием.

Классическим методом питания в даосизме считается метод «девяти форм пищевого поста» – это девять этапов единения с Дао. Первая форма – это вегетарианство, когда приоритетными продуктами являются зерно и злаки. При этом даосы уделяют большое внимание общечеловеческим добродетелям, так как лживые, недобрые люди не смогут обрести бессмертие. Поэтому даосы стараются не преступать пять священных запретов: не убивать, не пить вина, не лгать, не красть, не прелюбодействовать. То, что у большинства религий мира моральные устои общие, – это правда.

Для того чтобы убедиться в этом, сравните наши, даосские добрые деяния со своими христианскими заповедями: почитай родителей, соблюдай верность господину и наставнику, сострадай всем тварям, помогай страждущим даже во вред себе, освобождай на волю животных и птиц, возводи мосты, сажай деревья, строй жилища и колодцы у дорог, наставляй неразумных людей.

Вторая форма – это питание сырыми овощами и травами.

Третья форма предписывает строгую дисциплину в количестве и времени приема пищи. Главное – не насыщаться до конца и устраивать один раз в неделю «голодный» день.

Четвертая форма – весьма специфическое питание – «питание семенем». Нет, это не употребление в пищу семян различных растений, как вы могли бы подумать. «Питание семенем» – это прием внутрь заговоренной воды, в которой мог быть растворен пепел от сожженной бумаги с изображением магических иероглифов. То есть это некоторым образом материализованная в пепел духовная пища.

Вам, вероятно, любопытно будет узнать, что слюна в даосизме считается одним из питательных соков организма, поэтому ее следует «сберегать», т. е. не сплевывать напрасно, а как можно чаще сглатывать. Разработаны даже специальные упражнения и массаж горла для усиления слюноотделения. Вы, наверное догадались, что пятая форма – это «питание слюной».

Еще более высокая форма питания – шестая – «питание светом» или «сиянием». Поглощение света солнца, луны и звезд, что должно было напитать организм человека тем же могуществом и нетленностью, которыми обладают эти светила.

Седьмая форма – «питание Ци». В эту форму входят овладение различными дыхательными упражнениями и приемами углубленной медитации.

Восьмой этап – питание «изначальным Ци», т. е. энергией, из которой формируются три первоначала Мира. Адепт как бы подходит к изначальному состоянию Мира, приобщается к «великой изначальной Пустоте».

И наконец, самый высокий этап – девятый – «зародышевое питание», или «эмбриональное дыхание». По традиционным даосским понятиям, зародыш в утробе ничем не питается – но растет и развивается, не дышит – но живет. Таким образом,

«зародышевое питание» фактически означает отказ от пищи и дыхания. Даос «восполняется от Дао», не прилагая к этому никаких усилий.

Вы, я надеюсь, понимаете, что все девять методов питания могут применять только самые просветленные даосские монахи. Вам, дорогие читатели, для вашего здоровья и долголетия могут пригодиться первые три формы питания.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Будьте уверены в себе

Некоторые считают, что человек может жить до 120 лет и даже более. Китайская история знает немало людей, перешагнувших столетний рубеж. Сунь Сымяо, известный доктор, живший во время правления династии Тан, дожил до 102 лет. В апреле 1980 года я встречался с доктором традиционной китайской медицины Луо Миншанем из провинции Сычуань, который продолжает работать, несмотря на солидный возраст (ему уже 113 лет), до сих пор каждый день принимает до 40 пациентов. Однако большинство людей не доживают до глубокой старости. У китайцев есть поговорка: «Про умершего в 60 лет нельзя сказать: “Он умер молодым”, – а до семидесятилетия доживают совсем немногие».

Почему же люди не могут прожить весь срок, отпущенный им природой? В основном, потому что они не могут сохранить здоровье. Упражнения для сохранения здоровья, о которых идет речь в этой книге, обобщают в себе весь опыт китайских монахов-даосов и традиционной китайской медицины.

Любой человек, который будет старательно и регулярно выполнять их, может быть уверен – ему удастся укрепить свое здоровье, предотвратить разнообразные болезни и заложить фундамент для долгой жизни. Выполняя упражнения, будьте уверены в себе – это залог успеха. Отнеситесь к инструкциям очень внимательно и старайтесь следовать им максимально точно. Даосские упражнения доказали свою эффективность на протяжении веков, однако лучших результатов достигнет тот, кто объединит силу этих упражнений и силу своей воли.

Выполняйте упражнения по порядку, шаг за шагом

Даосские упражнения коренным образом отличаются от любых видов спорта, таких, например, как баскетбол, бег на длинные дистанции, стрельба из лука или гребля.

Все олимпийские виды спорта представляют собой некую дополнительную активность, которую можно отнести либо к физическому труду, либо к военным действиям.

В отличие от них даосские упражнения были специально разработаны для укрепления внутренних органов. Именно поэтому, выполняя упражнения, всегда помните – торопливость принесет вам только вред, особенно в начале занятий.

Не стоит отводить для занятий слишком много времени или прилагать чрезмерные усилия. Делайте упражнения не торопясь, по порядку. Как только почувствуете легкость и приятное ощущение во всем в теле, остановитесь.

Избегайте гнева, контролируйте желания

Это правило сохранения здоровья было провозглашено еще Лао Цзы, основателем даосизма, который советовал «сдерживать себя и ограничивать желания». Избегать гнева – значит сохранять спокойное, оптимистичное и свободное состояние ума.

Контролировать желания – значит не хотеть ничего недостижимого. Люди всегда расстраиваются и даже впадают в депрессию, если им не удается получить желаемое.

Согласно традиционной китайской медицине, семь эмоций (радость, гнев, меланхолия, задумчивость, печаль, страх и потрясение) – это те внутренние факторы, которые приводят к болезням. Западная медицина уже установила, что возбуждение увеличивает количество адреналина в крови, а это, в свою очередь, отражается на биологических функциях организма. Стресс, депрессия, гнев тоже ведут к ухудшению физического состояния.

Даосские упражнения для сохранения здоровья предназначены в основном для регулирования функций органов внутренней секреции. Если же вы подвержены частым приступам гнева, то эффект от упражнений будет заметно ниже. Помните об этом и старайтесь контролировать свои эмоции, по крайней мере во время занятий. С течением времени даосские упражнения помогут вам управлять эмоциями и в остальное время.

Думайте о том, что вы молоды, и улыбайтесь

Это особое требование, специфическое для нашей системы упражнений. Ученики других даосских школ просто фокусируют свое внимание на нижней части живота. Китайцы говорят: «Тот, кто много смеется, молодеет, а тот, кто много плачет, рано седеет». Если, начиная делать упражнения, вы будете думать о том, что еще молоды, и улыбаться, это создаст благоприятную атмосферу для занятий. При этом гораздо легче оказать благоприятное воздействие на центральную нервную систему, дыхание станет ровным, руки и ноги будут двигаться более свободно, вы почувствуете легкость и приятность движений.

Движения должны быть плавными, округлыми и мягкими

Даосские упражнения можно считать специфическим видом ритмической гимнастики. Выполняя упражнения, следите за тем, чтобы все движения были плавными, округлыми. Расслабьте мускулы, представьте, что у вас вообще нет костей ни в руках, ни в ногах и ваши движения похожи на кошачьи. Все это будет способствовать улучшению циркуляции крови и жизненной энергии.

Даосские упражнения может делать любой человек

Все упражнения можно разделить на три ступени: главную, среднюю и нижнюю (в зависимости от позы при выполнении – высокую, среднюю и низкую). Кроме того, их можно выполнять с разной скоростью – быстро, в нормальном темпе и медленно. Начиная занятия, определите оптимальную для себя позу и скорость выполнения упражнений (учитывая свой возраст и уровень физической подготовки).

Даосские упражнения могут избавить подростков от поллюций и усилить половую функцию взрослых мужчин. Кроме того, благодаря этим упражнениям мужчины становятся более сильными, а женщины – более стройными и гибкими, с упругой грудью и нежной кожей. Упражнения помогут избавиться от избыточного веса в среднем возрасте и затормозить процесс старения в пожилом. Здоровым людям они помогут стать еще сильнее, предупредить многие болезни. Страдающим различными недугами они принесут облегчение и ускорят процесс выздоровления.

Даосские упражнения можно делать в любое время суток, однако лучше всего заниматься ими сразу после сна или непосредственно перед сном

Существует одно ограничение – упражнения нельзя делать за 15 минут до еды и в течение часа после. В остальном же вы вольны сами выбрать время для занятий. Наиболее эффективно, впрочем, будет выполнять их непосредственно перед тем, как укладываться спать, либо сразу же после подъема. При этом все же лучше остановиться на занятиях перед сном.

Достаточно выполнять упражнения всего один раз в день. Впрочем, при желании можно делать их утром и вечером, тогда они будут некоторым образом дополнять друг друга. Оптимальное время выполнения упражнений – 15 минут. Впрочем, если вы слишком заняты, занимайтесь 3 или 5 минут.

Древние верили, что наилучшие результаты физические упражнения приносят четыре раза в сутки: с 11 часов вечера до 1 часа ночи, с 11 часов утра до 1 часа дня, с 5 до 7 часов утра и с 5 до 7 вечера. В нашем случае наилучшим будет время между 11 часами вечера и 1 часом ночи, поскольку даосские упражнения лучше всего выполнять перед сном.

14 УРОКОВ ДАО. ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ **КАК ОБРАТИТЬ ДРЕВНИЕ СЕКРЕТЫ СЕБЕ ВО БЛАГО**

Упражнения для здоровья и долголетия, о которых идет речь в этой книге, уже несколько сотен лет тайно практиковал и даосы школы Хуашань. Сюда вошел многовековой опыт традиционной китайской медицины (множества докторов с древнейших времен вплоть до наших дней). Когда-то даосские монахи обучали этой гимнастике императорскую семью. Императоры, их жены и наложницы предавались излишествам и желали при этом сохранить здоровье. Во дворце упражнения назывались «Упражнения для долгой жизни». Они были настолько эффективны, что хорошо оплачивались и стали для даосов «драгоценностью монастыря».

Эти упражнения нельзя отнести ни к боевым искусствам, ни к цигун. Они не требуют ни усилий, ни силы воли. Их цель – с помощью спокойных, нерезких движений стимулировать кровообращение в области сядань (xiadan[1]).

В боевых искусствах, тайцзи[2] и цигун[3] подчеркиваются внешние результаты, а энергия концентрируется в груди или средней части живота. Тогда как в даосских упражнениях основная цель – внутренние изменения, энергия при этом концентрируется в низу живота. В результате стимуляции половых желез улучшается обмен веществ и налаживается гормональная система.

Упражнения можно выполнять в семи различных позах: стоя, сидя, на корточках, на коленях, ползком, вращаясь и лежа. Каждая из них, в свою очередь, делится на семь частей.

Поза «стоя» – подготовительная, база для всех других поз. Положение «лежа» – основа и суть всех упражнений, тогда как все прочие («сидя», «на коленях» и т.д.) предназначены для тех, кто уже достиг среднего или высшего уровней мастерства. Новичкам их выполнять нельзя. Впрочем, хочу заметить, что ни один из опытных даосов никогда не пренебрегает подготовительной или дополнительной позой. Считается, что шесть поз (начиная с положения «стоя» и заканчивая «вращаясь») нужно выполнять по порядку, шаг за шагом.

Дойдя до позы «вращаясь», нужно начинать выполнение следующего цикла упражнений опять в положении «стоя». Такое повторение напоминает восхождение на гору по серпантину, когда каждый этап начинается немного выше предыдущего. Поиск коротких и быстрых путей вверх – всегда самообман.

Несмотря на то, что все положения, кроме позы «лежа», не являются основными, в них содержится огромная сила. Так, например, упражнения в позе «стоя», которые я публикую в первую очередь, могут помочь многим больным и ослабленным обрести здоровье и силу. Начинающие должны ясно понимать: эти упражнения служат для сохранения и укрепления здоровья, они не имеют ничего общего с боевыми искусствами.

Главная цель боевых искусств – обучить человека сражаться. Неторопливые, расслабленные движения в боевых искусствах ведут к поражению. Тот, кто хочет победить в поединке, должен освоить множество трюков и обманных движений, которые дезориентируют противника. Даосские упражнения служат только для укрепления тела. Любые трюки и обманы здесь бесполезны. Все семь поз тесно связаны между собой, хотя и могут выполняться независимо друг от друга. В каждой позе различается два набора упражнений – один для мужчин, другой для женщин, причем каждый из них можно выполнять как одно упражнение. Разрешается делать упражнения не из всех поз, а только используя те из них, которые наиболее подходят вашему состоянию, целям или условиям. Новичкам следует начинать с позиции «стоя».

Эта поза – фундамент всех прочих. Сначала нужно освоить ее и заниматься не менее 3–5 минут каждый день, пока тело не привыкнет к упражнениям и не начнут ощущаться основные результаты.

Помимо упражнений и поз я хочу вас ознакомить с даосской мудростью: вы читаете разные притчи, постулаты и советы. Это для вас информация к размышлению, а не инструкции к применению. Настоящий путь Дао начинается с совокупности физической и умственной нагрузки. Именно тренинг ума и тела уберет вас от преждевременного старения. Не ленитесь и выбирайте движение – путь Дао.

УРОК № 1

МУДРОСТЬ ДАО

Мир находится в постоянном изменении.

Ваше деяние

– Учитесь узнавать и принимать перемены как можно скорее.

– Подумайте над тем, что все, что происходит с вами относительно, поскольку все может измениться в любой момент.

– Более чутко отнеситесь к своим взаимоотношениям с окружающими, поскольку эти отношения находятся в постоянном развитии.

Ваше недеяние

– Старайтесь относиться ко всему ровно и спокойно, не позволяйте эмоциям завладеть вашим сердцем и вашей головой.

– Не позволяйте любовной страсти или минутному порыву ослепить себя.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

Цзы-Куй из Южного предместья спросил Женщину Цзюй:

– Вам уже много лет, но выглядите вы еще совсем юной, почему?

– Я узнала Путь, – ответила Женщина Цзюй.

– Можно ли научиться Пути? – спросил Цзы-Куй.

– О нет, нельзя. Ты для этого не годишься. Знала я одного человека по имени Булян И. Вот он обладал способностями истинного мудреца, но не знал, как идти праведным Путем. А я знаю, как идти праведным Путем, но не обладаю способностями мудрого. Я попыталась обучить его Пути, ведь он и в самом деле мог стать настоящим мудрецом. В конце концов, совсем нетрудно разъяснить путь мудрого тому, кто наделен способностями мудреца. Я стала оберегать его, чтобы истина ему открылась, и через три дня он смог быть вне Поднебесной. Когда он научился быть вне Поднебесной, я снова оберегала его, и через семь дней он научился быть вне вещей. После того как он смог быть вне вещей, я снова оберегала его, и спустя девять дней он смог быть вне жизни. А научившись быть вне жизни, он в сердце своем стал как «ясная заря». Став в сердце своем «ясной зарей», он смог прозреть Одинокое. А прозревши в себе Одинокое, он смог быть вне прошлого и настоящего. Превзойдя различие между прошлым и настоящим, он

смог войти туда, где нет ни рождения, ни смерти. Ибо то, что убивает живое, само не ведает смерти, а то, что рождает живое, само не живет. Что же это такое? Следует за всем, что уходит, и привечает все, что приходит, все может разрушить, все может создать. Поэтому называют его «покоем среди волнения». «Покой среди волнения» – это значит: все достигает завершенности через непрестанное волнение жизни.

– Откуда же вы все это узнали? – спросил Цзы-Куй.

Женщина Цзюй ответила:

– Я восприняла это от Сына писца, Сын писца воспринял это от Внука чтеца, Внук чтеца перенял это от Ясного Взора, Ясный Взор перенял это от Чуткого Слуха, Чуткий Слух перенял это от Неутомимого Труженика, Неутомимый Труженик перенял это от Сладкогоголосого, Сладкогоголосый перенял это от Глубочайшего Мрака, Глубочайший Мрак воспринял это от Величественного Простора, а Величественный Простор перенял это от Сомнительного Начала.

Упражнение «Живой родник»

Для чего: возвращение телу молодости и укрепление почек.

Как выполнять

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль туловища. Расслабьтесь, смотрите прямо перед собой. Ум свободен от мыслей (рис. 36).

Комплекс: глубоко вдохните, одновременно поднимаясь на носки и расправляя плечи. Тем, кто лишь начинает заниматься даосскими упражнениями, лучше дышать только через нос. Уже через некоторое время при условии регулярных занятий даже новички смогут дышать и носом и ртом, а также использовать нижнюю часть живота, чтобы вдохнуть больше воздуха. При выдохе постарайтесь немного втянуть живот, согните колени и опуститесь на пятки. Сделайте 16 вдохов-выдохов.



Рис. 36. «Живой родник», исходное положение

Задержите дыхание на минуту, затем встряхнитесь всем телом. Расслабьте все мышцы, стойте прямо, руки свободно свисают вдоль туловища, колени немного согнуты. Теперь начинайте встряхиваться, вибрируя всем телом, каждым мускулом и суставом.

Мужчины при этом должны немного покачивать тестикулами[4] в промежности, женщины – держать влагалище приоткрытым. Пальцы слегка согнуть. Выпрямляя пальцы, вы должны почувствовать, как будто они распухают. Встряхиваться нужно в течение приблизительно минуты (около 164 колебаний).

Примечания

Правильно выполнять это упражнение вы сможете только тогда, когда почувствуете, как вибрируют все мускулы тела.

После встряхивания поставьте ноги на ширину плеч, распределите вес равномерно на подошвы ног, чуть согните колени. Расслабьтесь и приоткройте рот. Руки свободно свисают вдоль туловища. Теперь начинайте вращение плечевыми суставами: в то время как левое плечо совершает круговое движение вперед, вверх, назад и вниз, правое плечо в то же самое время совершает круговое движение в обратную сторону – назад, вниз, вперед и вверх – и тоже делает полный оборот. Это надо проделать 16 раз (рис. 37). Чтобы привести в движение плечи, используйте все тело.

Плечи, в свою очередь, приводят в движение руки. Вращение верхней части тела приводит к сжатию внутренних органов, благодаря чему они активней вбирают в себя свежий воздух и быстрее избавляются от использованного. Вращая плечевыми суставами, не пытайтесь дышать как-то особенно. Доверьтесь своему организму и дышите свободно, в такт движениям.



Рис. 37. «Живой родник», вторая позиция

После продолжительных тренировок, делая это упражнение, вы сможете даже услышать звук от движения воздуха в легких. Сжатие желудка и кишечника может привести к урчанию в животе и испусканию газов. Поначалу не стоит стараться выполнять это упражнение больше, чем мы здесь рекомендуем. Чем «круглее» будут движения плеч, тем сильнее будет эффект. После того как ваше тело привыкнет к упражнению, вы

можете вкладывать в движение плеч больше силы и максимально увеличивать амплитуду вращения.

Результаты

Цель этого упражнения, первого в нашем цикле, – помочь организму впитать свежие и избавиться от использованных элементов, научиться управлять внутренними органами, стимулировать энергию и кровообращение, что увеличит жизненную силу организма. Это упражнение является основой для всех последующих.

Кроме того, оно незаменимо при болезнях позвоночника и плечевых суставов, желудочных расстройствах и болезненных менструациях. Особенно его можно посоветовать тем, кто хочет укрепить свой организм, улучшить функционирование половой системы, изменить вес тела. Новичкам следует отнестись к этому упражнению очень внимательно, повторять его два раза в день, от 3 до 5 минут каждый раз.

УРОК № 2

МУДРОСТЬ ДАО

Воздержитесь от суждений, ибо всякая вещь заключает в себе свою противоположность.

Ваше деяние

- Не делите свою жизнь на белые и черные полосы, потому что все относительно.
- Принимайте жизнь такой, какая она есть, и довольствуйтесь ею.
- Не бойтесь трудностей, цените их! Именно они являются двигателем развития вашей личности.

Ваше недеяние

- Избегайте поверхностного взгляда на жизнь.
- Не прыгайте от счастья, когда дела идут очень хорошо, и не посыпайте голову пеплом, когда кажется, что все плохо. В жизни все быстро меняется.
- Не ставьте поспешных диагнозов и не вешайте ярлыки. Вы не можете знать всего.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

Хуэй Ши спросил у Чжуан Цзы:

- Верно ли, что люди изначально не имеют человеческих наклонностей?
- Да, это так, – ответил Чжуан Цзы.
- Но если человек лишен человеческих наклонностей, как можно назвать его человеком? – вновь спросил Хуэй Ши.
- Дао дало ему облик. Небо дало ему тело, как же не назвать его человеком?

- Но если он человек, то как может он жить без свойственных ему наклонностей?
- Одобрение и порицание – вот что я называю человеческими наклонностями, – пояснил Чжуан Цзы. – Я называю человеком без человеческих наклонностей того, кто не позволяет утверждением или отрицанием ущемлять себя внутри, следует тому, что само по себе таково, и не пытается улучшить то, что дано жизнью.
- Но если он не улучшает того, что дано жизнью, как может он проявить себя в этом мире?
- Дао дало ему облик. Небо дало ему тело. Он не позволяет утверждением и отрицанием ущемлять себя внутри. Ты же утруждаешь свой ум размышлениями о посторонних вещах, а внутри насилуешь свою душу. Прислонись к дереву и пой! Облокотись о столик и спи! Небеса вверили тебе тело, а вся твоя песня – «твердость» да «белизна» (нелепые рассуждения софистов)!

Упражнение «Солнечный поток»

Для чего: *увеличение количества жизненной энергии путем сжатия бедрами внешних половых органов.*

Как выполнять

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль туловища. Расслабьтесь, смотрите прямо перед собой.

Комплекс: медленно поднимайте левую руку вертикально перед туловищем на высоту груди. Ладонь обращена вверх, пальцы немного расставлены. Теперь таким же образом поднимите правую руку, в то время как левая рука продолжает движение вверх и влево. Глаза следят за движением левой руки. Когда левая рука окажется на уровне головы, разверните ладонь и ведите руку далее вниз «зачерпывающим» движением. Пока левая рука движется вверх, оторвите левую ногу от земли и дугообразным движением придвиньте ее к внутренней стороне правой ноги. Носок левой ноги чуть-чуть не достает до земли. Теперь продолжайте движение, но уже вперед и влево: поставьте ногу на землю, чуть согните колено. Расстояние между ступнями должно быть около 60 см. В то же самое время поверните корпус влево и перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно с корпусом разверните и правую ногу (правая пятка отрывается от земли). Таким образом, сейчас ваша левая нога находится в стойке лучника, а правая нога – в стойке полулучника. Бедра сдвинуты так, что внешние половые органы чувствуют легкое сжатие (рис. 38).



Рис. 38. «Солнечный поток», первая позиция

А теперь развернитесь слева направо и вытяните правую руку вперед и вправо. Левая рука движется вниз и вправо, за правой рукой. Когда правая рука окажется на уровне головы, разверните ее ладонью вниз и ведите по дуге «зачерпывающим» движением. В то же самое время смените позицию ног: теперь правая нога находится в стойке лучника,

а левая – в стойке полулучника. Бедра плотно сжаты. Тем самым вы закончили полный цикл упражнения (рис. 39).

Как видите, обе части упражнения одинаковы – просто их нужно делать в различном направлении. Выполняйте их поочередно по 8 раз каждое.

Примечания

Расслабьтесь, руки движутся непрерывно и плавно. Главное в этом упражнении – плотно сдвигать бедра во время поворотов, так чтобы при этом сжимались половые органы. В зависимости от амплитуды движений и глубины приседания различают три степени сложности этого упражнения. Пожилым людям и новичкам следует придерживаться самой легкой (или средней) ступени, тогда как молодые и здоровые люди могут, попрактиковавшись вначале на более легком уровне, переходить и на самый сложный.

Женщинам в период беременности или менструаций это упражнение делать нельзя.

Результаты

Естественные движения руками улучшают циркуляцию крови, увеличивают эластичность мускулатуры и суставов, предотвращают и лечат болезни сосудов.

Это упражнение задействует много важных акупунктурных точек (*waiguan, neiguan, shousanli, qushi, jianyu, huantiao, tianzong*), поэтому оно весьма полезно при лечении болезней, вызванных ослаблением деятельности почек (например боли в спине, старческие артриты, воспаление плечевых суставов, гемиплегия[5]).



Рис. 39. «Солнечный поток», вторая позиция

Кроме того, это упражнение укрепляет функцию яичек у мужчин, что предотвращает грыжу и варикозное выпадение тестикулы. Женщинам оно полезно при лечении (и в качестве превентивной меры) ослабления вагинального прохода, укрепляет перистальтику матки и способствует избавлению от вредных веществ.

УРОК № 3

МУДРОСТЬ ДАО

То, что вам дано, – это дано Вселенной. То, что у вас останется, – это то, что вы сами в себе разовьете.

Ваше деяние

- Попробуйте дышать осознанно: на вдохе вы поглощаете чистую энергию «ци», на выдохе избавляетесь от отработанной энергии.
- Проветривайте утром и перед сном все помещения.
- Следите за осанкой! Плохая осанка мешает энергии Ци равномерно распределиться по всему организму.

Ваше недеяние

- Обходите стороной накуренные, плохо проветриваемые помещения.
- Ограничьте употребления кофе и сигарет.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

Один даос всем говорил, что может повлиять на свою судьбу. Услышала про это его Судьба и явилась к нему в образе старухи с мешком.

– В этом мешке, – сказала старуха, – вся твоя жизнь, а я – твоя Судьба. Ответь, как ты сможешь повлиять на меня, если я предопределяю дорогу твоей жизни?

Недолго думая, даос схватил старуху, ударил ее по голове палкой, отобрал мешок и пошел своей дорогой.

Верно говорят Спокойные: «Всегда найдется и третье решение».

Кто теперь не поверит даосу, если тот скажет, что повлиял на свою судьбу?

Упражнение «Путь в бесконечность»

Для чего: *достижение эмоционального равновесия, укрепление мышц.*

Как выполнять

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль туловища. Расслабьтесь, смотрите прямо перед собой. Ум свободен от мыслей.

Комплекс: медленно поднимите обе руки вверх до уровня плеч. Представьте, что держите перед собой баскетбольный мяч. Медленно согните колени. Левая рука продолжает движение, пока не окажется над головой. Правая кисть движется вниз и вправо (вся правая рука описывает сзади дугообразное движение). Развернитесь на 45 градусов так, чтобы верхняя часть тела оставалась прямой. Согните левую ногу полностью, а правую – наполовину (рис. 40). Теперь правой рукой опишите в воздухе перед собой (с правой стороны) символ «Восьми диаграмм». Для этого необходимо

проделать следующее: правую руку, которая находится сейчас внизу и справа, поднимайте вперед и вверх, пока она не окажется над головой.



Рис. 40. «Путь в бесконечность», первая позиция

Теперь разверните ладонь назад и опишите рукой полный круг. После этого правой рукой опишите снизу вверх S-образную фигуру вдоль вертикального диаметра этого воображаемого круга.

Описав эту фигуру, правая рука должна оказаться точно над вашей головой. Теперь разверните правую руку вниз и вперед, чтобы описать еще один круг. Сделайте правой ногой шаг вперед, согните ее полностью, а левую – наполовину. После того как правая рука описала круг и снова оказалась над головой, левая начинает двигаться вниз и влево

(рис. 41) и описывает в воздухе символ «Пути в бесконечность», на этот раз с левой стороны. Эти движения идентичны тем, что вы делали правой рукой, за исключением того, что их делают в обратном направлении.

После того как левая рука опишет символ «Пути в бесконечность» и окажется точно над головой, сделайте движение правой рукой по направлению справа вниз. Правая нога при этом делает шаг назад, левую ногу согните полностью, а правую – наполовину. Теперь вы закончили упражнение и можете начинать делать его повторно.

Упражнение «Путь в бесконечность» нужно выполнять непрерывно, то одной, то другой рукой (по 8 движений каждой рукой, обеими – шестнадцать). Время выполнения – приблизительно минута.

Примечания

Старайтесь не отрывать ступни от земли. Когда меняете руки, переносите вес тела назад. S-образную фигуру нужно «рисовать» как можно точнее и аккуратнее. Когда разворачиваете ладонь, расправляйте грудь, втягивая при этом плечи и руки. Тело должно двигаться в такт движениям рук, чтобы при этом задействовались все мышцы тела.



Рис. 41. «Путь в бесконечность»

Результаты

Упражнение «Путь в бесконечность» оказывает влияние на все акупунктурные точки тела. Круговые движения руками очень хорошо активизируют лопатки, плечевые суставы и шею, стимулируя точки *renying*, *tiantu*, *quepen*, *fengchi*, *fengfu*, *dazhui*. Это упражнение очень полезно при лечении невралгии, головокружения и головной боли, тромбоза мозга. «Рисование» S-образной фигуры способствует лечению и предотвращению плевритов, инфарктов миокарда. Кроме того, все эти движения увеличивают собранность и улучшают координацию.

УРОК № 4

МУДРОСТЬ ДАО

Мир – это сочетание двух энергий: Инь и Ян.

Ваше деяние

– Контролируйте себя во время споров: выслушивайте до конца Инь (аргументы) противника, а затем перейдите к Ян (своему действию).

– Прежде чем приступить к активным действиям – Инь, все хорошенько взвесьте и обдумайте – Ян.

– Двигаясь вперед – Ян, отступайте время от времени на шаг назад – Инь.

Ваше недеяние

– Не соглашайтесь с тем, что вам не по душе.

– Старайтесь избавиться от избытка Ян, выливающегося в высокомерие.

– Если вы устали, отдохните. Невнимание к энергии Инь может привести к болезни и душевному надрыву.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

В царстве Лу жил человек по имени Ван Тай, у которого в наказание отсекли ногу, но учеников у него было не меньше, чем у самого Конфуция. Чан Цзи спросил у Конфуция:

– Ван Таю в наказание отсекли ногу, а его ученики не уступают числом людям вашей школы. Встав во весь рост, он не дает наставлений. Сидя на полу, он не ведет бесед, но всякий, кто приходит к нему пустым, уходит наполненным. Видно, он и в самом деле несет людям бессловесное учение, и, хотя тело его ущербно, сердце его совершенно. Что же он за человек?

– Этот человек – настоящий мудрец! – ответил Конфуций. – Если бы не разные неотложные дела, я бы уже давно пошел к нему за наукой. И уж если мне не зазорно учиться у него, то что же говорить о менее достойных людях? Я не то что наше царство Лу – весь Поднебесный мир приведу к нему в ученики!

– Если даже с одной ногой этот человек превосходит вас, учитель, он в самом деле должен быть мужем редкостного величия. А если так, то и ум его должен быть каким-то необыкновенным, верно?

– И жизнь и смерть воистину велики, но череда смертей и жизней в этом мире ничего не трогает в нем. Даже если обвалится небо и обрушится земля, он не погибнет. Он постиг подлинность жизни и не влечется за другими. Он позволяет свершиться всем жизненным превращениям и оберегает их общий исток.

– Что это значит? – спросил Чан Цзи.

– Если смотреть на вещи, руководствуясь различиями между ними, печень и селезенка будут так же отличаться друг от друга, как царство Чу от царства Юэ. А если смотреть на вещи, руководствуясь их сходством, мы увидим, что все в мире едино. Такой человек даже не знает, чем различаются между собой глаза и уши, и привольно странствует сердцем в высшем согласии, которое проистекает из полноты жизненных свойств. Он видит то, что приводит все вещи к единству, и потому ни в одной из них не видит никакого недостатка. Для него лишиться ноги – все равно что стряхнуть с себя комочек грязи.

Чан Цзи сказал:

– Он живет сам по себе и знание свое употребляет на постижение собственного сердца, а сердцем своим постигает свое Неизменное сердце. Отчего же другие люди тянутся к нему?

– Мы не можем смотреться в текучие воды и видим свой образ лишь в стоячей воде. Только покой может успокоить все, что способно покоиться. Среди всего, что произрастает на земле, лишь сосны и кипарисы живут по истине, ибо они не сбрасывают зеленого убора даже в зимнюю пору. Среди тех, кто имел повеление от Неба, только Яо и Шунь жили по истине, ибо тот, кто живет по истине сам, сделает истинной жизнь других людей. А приверженность человека Изначальному доказывается отсутствием страха. Храбрый воин выступит в одиночку против целого войска, и если такое может совершить даже человек, мечтающий о мирской славе, такое тем более под силу тому, кто видит Небо и Землю своим домом, всю тьму вещей – своей кладовой, собственное тело – убежищем, а глаза и уши – зеркалом видимого и слышимого; кто возводит все, что знает, к единому и обладает вечно живым сердцем! Такой человек сам выберет себе день, когда вознесется в облака. И пусть другие по своей воле идут за ним – он не станет вникать в чужие дела.

Упражнение «Воздушный бой»

Для чего: *увеличение жизненной энергии Ян.*

Как выполнять

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Стойте спокойно, расправьте грудь, втяните живот. Колени чуть согнуты.

Комплекс: поднимите обе руки до уровня груди, как будто держите перед собой мяч (рис. 42). Теперь разверните ладони, левую вверх, а правую – вниз (представьте, что поворачиваете этот мяч). Руки находятся на расстоянии приблизительно 30 см от груди. Повернитесь всем телом влево, а после – обратно, описывая при этом руками лежащую восьмерку. Когда описываете эту фигуру с левой стороны груди, левая рука должна находиться сверху, а правая как бы следует за ней. Когда обе руки окажутся прямо перед грудью, поменяйте их (рис. 43).



Рис. 42. «Воздушный бой», первая позиция



Рис. 43. «Воздушный бой», вторая позиция

Теперь левая рука находится внизу, а правая сверху. Опишите «восьмерку» с правой стороны. Прodelайте это упражнение с каждой стороны груди, общей сложностью 16 раз, попеременно меняя положение рук.

Примечания

Описывая круги, слегка согните пальцы. Старайтесь вытянуть руки как можно дальше, и когда они находятся максимально далеко от груди, почувствуйте, как напрягается отставленная назад нога. Все время концентрируйте взгляд на движении рук. Не забывайте втягивать живот, когда поворачиваетесь корпусом. Упражнение нужно делать, не прилагая усилий, мягко и последовательно. Число движений можно увеличивать или уменьшать, в зависимости от физического состояния, однако оптимальным является то количество упражнений, которое мы рекомендуем.

Результаты

Во время вытягивания, наклонов и поворотов верхней части тела задействуются акупунктурные точки рук (*shangyang, shaoshang, shaoze, hegu*), а также акупунктурная точка в плечах (*fengchi*). Эти движения лечат и предотвращают болезни, возникающие при избыточном весе – такие, как церебральный атеросклероз, геморрой, сердечно-сосудистые болезни, нервная головная боль, предрасположенность к апоплексии и т. д. Это упражнение также стимулирует акупунктурную точку *qinghai* в нижней части живота и боковые тазобедренные кости, поэтому оно может быть хорошим подспорьем при борьбе с лишним весом. Особенно полезно оно для женщин, которые набрали лишний вес после рождения ребенка. Кроме того, круговые движения руками в сочетании с поворотами корпуса стимулируют точки *shenyu* и *mingmen* (находящиеся в позвоночнике), а это полезно при ослаблении функции почек и болях в спине.

УРОК № 5

МУДРОСТЬ ДАО

Глупый человек борется с обстоятельствами. Мудрый – приспосабливается.

Ваше деяние

- Вы можете менять свои планы.
- В конфликтных ситуациях сохраняйте спокойствие, старайтесь начать отвечать своему оппоненту не раньше, чем тот выпустит пар.
- В спорах убеждайте мягко и постепенно.

Ваше недеяние

- Не навязывайте людям свое мнение.
- Не хвастайтесь своими способностями.
- Не унижайте своих противников.
- Учитесь занимать выжидательную позицию.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

Хуэй Цзы сказал Чжуан Цзы:

– У меня во дворе есть большое дерево, люди зовут его Деревом Небес. Его ствол такой кривой, что к нему не приставишь отвес. Его ветви так извилисты, что к ним не приладишь угольник. Поставь его у дороги – и ни один плотник не взглянет на него. Так и слова твои: велики они, да нет от них проку, оттого люди не прислушиваются к ним.

Чжуан Цзы ответил:

– Не доводилось ли тебе видеть, как выслеживает добычу дикая кошка? Она ползет, готовая каждый миг броситься направо и налево, вверх и вниз, но вдруг попадает в

ловушку и гибнет в силках. А вот як: огромен, как застилающая полнеба туча, но при своих размерах не может поймать даже мыши.

Ты говоришь, что от твоего дерева пользы нет. Ну так посади его на просторе Небывалой Страны, водрузи его в краю Беспредельного Простора, да и гуляй вокруг него в свое удовольствие, не утруждая себя заботами, отдыхай под ним безмятежно, предаваясь приятным мечтаниям. Там его не срубят топор, и ничто не причинит урона. Коли нельзя найти пользы, откуда взяться заботам?

Упражнение «Мудрая черепаха»

Для чего: укрепление нервной системы, избавление от диабета и лишнего веса.

Как выполнять

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Разверните грудь, втяните живот. Колени чуть согнуты, руки свободно свисают вдоль туловища.

Комплекс: поднимите обе руки перед грудью ладонями вниз параллельно земле. Локти чуть согнуты. Проведите левой рукой полукруг вниз до уровня живота и поверните ее ладонью вверх, как будто держите мяч. Перенесите вес тела на правую ногу, наклонитесь вперед и разверните корпус немного влево. Теперь передвиньте левую ногу на полшага влево, согните колено. Правая нога вытянута, ступня полностью на земле. В то же самое время вытяните левую руку вперед, согните кисть (пальцы горизонтально земле). Опускайте правую руку, пока большой палец не коснется бедра. Поза напоминает человека, скачущего на лошади (рис. 44).

Разверните левую руку ладонью наружу, «втяните» левую руку (в то же самое время левое плечо описывает круг – сначала плечевой сустав движется вверх, потом назад, затем вниз). Прижмите левую руку как можно ближе к левой части груди, а правой рукой опишите полукруг. Затем прижмите правую руку как можно ближе к правой стороне груди, отклонитесь всей верхней частью туловища назад, втяните живот, согните спину и втяните шею, как черепаха, втягивающая голову под панцирь.



Рис. 44. «Мудрая черепаха», первая позиция

Верните плечи в нормальное положение (сделайте ими вращательное движение назад, потом вперед). Опишите обеими руками круг перед грудью: сначала вниз, потом вперед и вверх. Во время этого движения плечевые суставы перемещаются сначала назад, потом вперед и таким образом возвращаются в нормальное положение. Теперь опишите обеими руками еще один большой круг. На этот раз «рисуйте» его сначала вверх, потом вперед и назад (рис. 45). Когда кисти рук окажутся на уровне живота, сделайте плечевыми суставами вращательное движение сначала назад, а потом вперед, возвращая их в нормальное положение. Повторите круговые движения, показанные на рисунках.

После того как кисти рук окажутся на уровне живота, а плечи вернуться в исходное положение, развернитесь всей верхней частью туловища вправо. Руки возвращаются в прежнее положение перед грудью (как будто вы держите перед собой мяч). Перенесите вес тела на левую ногу, приподнимите правую ногу и переставьте ее на полшага вперед, чтобы ваша поза напоминала человека, скачущего на лошади. Из этого положения можно начинать выполнять упражнение в правую сторону. Все движения в точности совпадают с вышеописанными, но делать их нужно в обратную сторону. Выполните упражнение по четыре раза в каждую сторону, чередуя направления (всего 8 раз). Заканчивая, развернитесь влево и вернитесь в исходное положение.

Примечания

Выполняя упражнение, помните, что голова и шея должны постоянно следовать за движением рук. Все делается медленно, внимание сконцентрировано на координации движений плечевых суставов, шеи и талии.

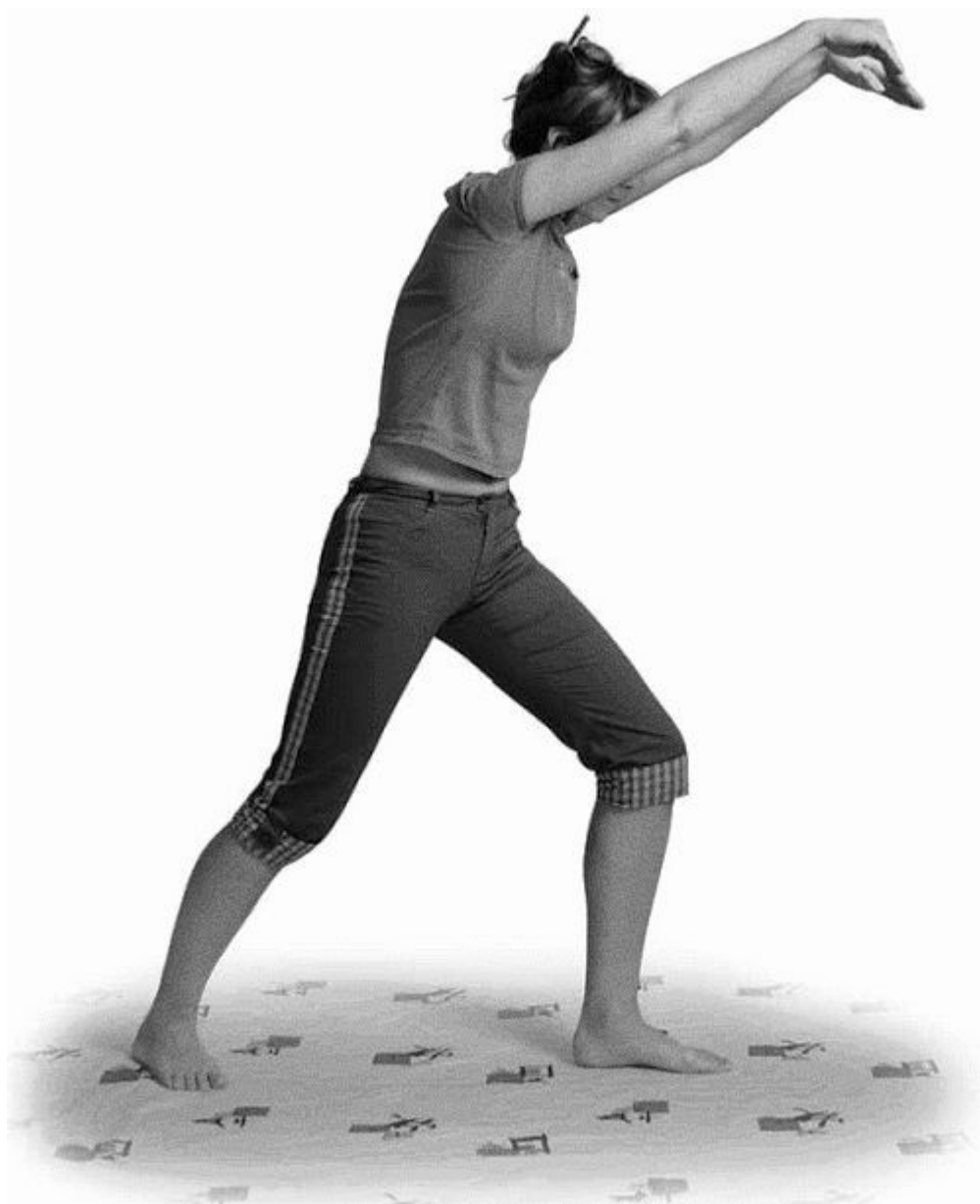


Рис. 45. «Мудрая черепаха», вторая позиция

Когда руки движутся назад, ваша поза (шея, грудь, талия и живот) должна напоминать по форме букву S.

Результаты

Это упражнение предназначено для расслабления мышц ног, рук, живота и талии. Оно сжигает лишний жир, помогает избавиться от диабета и возрастной гемиплегии, вызванной избыточным весом. Движения плечевых и локтевых суставов прекрасно расширяют грудную клетку.

Упражнение очень полезно для предотвращения легочных заболеваний и трахеитов, заметно улучшает общее состояние организма.

Движения шеи укрепляют церебральные нервы и центральную нервную систему, предотвращают болезни сосудов мозга.

УРОК № 6

МУДРОСТЬ ДАО

Учитесь недеянию. Делайте то, что должны делать и не ждите благодарности.

Ваше деяние:

- Всегда прислушивайтесь к своей интуиции.
- Помогайте людям и не ждите за это вознаграждений.
- Поставьте перед собой цели и задачи и сосредоточьтесь на них.

Ваше недеяние:

- Чтобы не разочаровываться, откажитесь от пустых ожиданий.
- Не ставьте корыстные цели.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

Когда-то царь Яо, уступая Поднебесный мир отшельнику Сюй Ю, говорил:

- Коль на небе светят солнце и луна, может ли огонь лучины сравниться с их сиянием? И не напрасный ли труд поливать всходы, когда идет дождь? Займите, уважаемый, мое место, и в Поднебесной воцарится покой. Я же, как сам вижу, в государи не гожусь. Так соблаговолите же принять от меня во владение сей мир. На это Сюй Ю ответил:
 - Под вашей властью Поднебесная благоденствует, для чего же мне менять вас на троне? Ради громкого имени? Но имя перед сутью вещей – все равно что гость перед хозяином. Так неужели мне следует занять место гостя? Птица, выющая гнездо в лесу,

довольствуется одной веткой. Полевая мышь, пришедшая на водопой к реке, выпьет воды ровно столько, сколько вместит ее брюхо. Возвращайтесь же, уважаемый, туда, откуда пришли, и будьте покойны. А мне Поднебесный мир ни к чему. И потом: даже если у повара на кухне нет порядка, хозяин дома и распорядитель церемоний не встанут вместо него к кухонному столу.

Упражнение «Водяная змея»

Для чего: *развитие гибкости, снижение лишнего веса.*

Как выполнять

Исходное положение: плотно сожмите бедра, ступни стоят вплотную друг к другу, щиколотки соприкасаются. Руки свободно свисают вдоль туловища, пальцы на обеих руках сжаты. Втяните подбородок, улыбнитесь и подумайте о том, что вы еще молоды.

Комплекс: прижмите руки плотно к бокам, затем согните их (ладони сложены перед грудью, словно в молитве). Теперь руки начинают двигаться влево, чтобы правая ладонь оказывалась на левой. Поднимите правый локоть. Голова движется влево, правое бедро при этом уходит вправо (рис. 46).



Рис. 46. «Водяная змея», первая позиция

Вытяните руки влево и вверх (ладони прижаты друг к другу и движутся вместе), проведите их над головой и опустите справа от головы. Когда ладони окажутся перед шеей, вы опишете первый полный круг. Левая ладонь находится теперь сверху, пальцы указывают вперед. Описывая руками этот круг, качните бедрами справа налево, а затем

обратно, в центральное положение. Чуть согните колени и суставы таза так, чтобы центр тяжести переместился немного ниже. Итак, вы сделали первый из трех кругов.

Теперь опишите сомкнутыми ладонями полукруг вниз и вправо. В результате руки должны оказаться перед грудью (правая ладонь накрывает левую). Пальцы указывают вперед. В то время как ваши руки описывают полукруг, качните бедрами вправо, затем верните их обратно, в исходное положение. Колени и тазобедренные суставы продолжают сгибаться, так чтобы центр тяжести сместился еще ниже. Таким образом, вы сделали второй нижний полукруг.

Продолжайте этот полукруг далее вниз и вправо. Теперь левая ладонь находится над правой, пальцы указывают вперед. Описывая руками полукруг, качните бедрами влево, потом верните их обратно, в исходное положение. Центр тяжести перемещается все ниже, и теперь вы должны уже будете наполовину присесть. Тем самым вы заканчиваете третий полукруг (рис. 47).

Все описанные выше движения идут в направлении сверху вниз. Теперь мы приступаем к движениям в обратном направлении – снизу вверх.

Продолжайте упражнение: сложенные ладони движутся вверх с левой стороны и, описав полукруг, оказываются на уровне груди. Левая ладонь находится при этом на правой. Одновременно с этим качните бедрами сначала вправо, затем верните их обратно, в исходное положение.



Рис. 47. «Водяная змея», вторая позиция

Центр тяжести переместился немного вверх. Тем самым вы закончили первый полукруг по направлению снизу вверх. Продолжайте вести руками полукруг вверх с правой стороны, пока они не окажутся на уровне шеи. Правая рука находится на левой, пальцы указывают вперед. В это же время качните бедрами влево, затем верните их в исходное положение. Переместите центр тяжести еще выше и встаньте прямо. Сейчас вы закончили второй полукруг и вернулись в исходное положение.

Итак, вы выполнили упражнение целиком— описали ладонями три полных круга и шесть раз качнули бедрами. Повторите теперь все упражнение четыре раза.

Когда ваши руки опишут последний, третий круг и окажутся у левой стороны груди, продолжайте движение вверх и влево. Когда они окажутся прямо над головой, свободно опустите их.

Примечания

Старайтесь описывать круги максимально точно. Движения ног (бедер и коленей) должны выполняться слаженно, в такт движениям рук, центр тяжести плавно перемещается вверх и вниз. Тем, кто только приступает к занятиям, нужно следить за тем, чтобы амплитуда размаха бедер не привела к повреждению мышц. Через некоторое время, при условии регулярности занятий, вы сможете описывать руками более широкие круги и, соответственно, увеличивать амплитуду размаха бедер. Вовремя выполнения упражнения вес тела должен приходиться на пятки.

Результаты

Это упражнение предназначено, в основном, для укрепления туловища и улучшения работы почек. Кроме того, упражнение хорошо помогает при позвоночной гиперплазии.^[6] Пожилым людям оно позволит сохранить прямую осанку. Для женщин это упражнение особенно полезно, поскольку идеально подходит для уменьшения объема талии и укрепления мускулов таза. С помощью этого упражнения мышцы спины станут более гибкими и сильными, а движения – изящными и грациозными.

УРОК № 7

МУДРОСТЬ ДАО

Глупый наслаждается. Мудрый – избегает излишеств в поисках золотой середины.

Ваше деяние:

- Точно ставьте перед собой цель и медленно двигайтесь в поставленном направлении.
- В еде и напитках соблюдайте умеренность: все, что во благо, – то полезно, а излишества вредят.
- Если вы наказываете своих детей или учеников, то не забывайте и поощрять их.

Ваше недеяние:

- Если вы уже достигли каких-нибудь результатов, – не хвастайтесь.
- Не хватайтесь за несколько дел сразу.
- Не повышайте голос на людей.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

Пришел однажды монах в пещеру к отшельнику и обратился к нему со следующей речью:

– О Достойный почитания, прошел среди нашей братии слух о том, что ты зарабатываешь себе на пропитание каким-то необычным способом. Не будешь ли ты так любезен раскрыть мне, в чем его суть?

Усмехнулся отшельник и говорит:

– Все очень просто: я сначала создаю желание, а потом исполняю его.

Задумался монах и спрашивает:

– Говорят: лучше увидеть, чем услышать. Не может ли Достойный почитания показать мне, как он это делает?

– Конечно, может, – ответил отшельник и схватил монаха за горло, да так сильно, что у того дыхание перехватило.

Подождав немного, отшельник спросил монаха:

– Подышать хочешь?

Не в силах вымолвить ни слова, монах знаками показал, что очень хочет этого. Взяв плату за исполнение желания, отшельник спросил хрипящего и кашляющего монаха:

– Может быть ты посоветуешь кому-нибудь из своей братии обучиться моему ремеслу?

– Конечно, посоветую, – прохрипел монах, мысленно припоминая своих обидчиков.

Упражнение «Жук-плавунец»

Для чего: лечение щитовидной железы, повышение общего мышечного тонуса.

Как выполнять

Исходное положение: плотно сожмите бедра, ступни стоят вплотную, щиколотки соприкасаются. Руки свободно свисают вдоль туловища, пальцы на обеих руках сжаты. Втяните подбородок и улыбнитесь.

Комплекс: поднимайте согнутые руки таким образом, чтобы ладони оказались у груди. Пальцы сомкнуты, колени согнуты, втяните живот и шею. Сейчас вы находитесь в позе полуприседа. Теперь чуть приподнимите пятки (акупунктурная точка *yongquan*). Вытяните руки вперед (на уровне груди) и опишите одновременно обеими руками два полных круга, после чего верните их обратно, в положение перед грудью. Когда совершаете движения руками, вспомните, как плавают лягушка, или представьте, что плывете брассом.

Пока руки описывают круги, не забывайте вытягивать шею и выпячивать ягодицы. Сделайте 8 раз круги руками сначала вместе вперед, потом загибая в стороны, затем к себе, а 8 раз наоборот: широко вперед, соединить их перед собой вытянутыми и подтянуть к себе. Начинайте круговое движение, когда ладони находятся у груди.

Описывая круги по часовой стрелке, нужно выпрямлять ноги, выставлять вперед грудь и верхнюю часть живота, а также вытягивать шею и выпячивать ягодицы (рис. 48, 49). Всего рекомендуется делать 16 круговых движений.

Результаты

Благодаря этому упражнению конечности становятся более гибкими, уменьшается объем талии, сжигается лишний жир.

Движения шей особенно эффективны для предотвращения и лечения головокружения, закрепощенности мускулатуры шеи, дрожания рук и головы, невралгии, бессонницы и амнезии. Движения шей также оказывают благотворное влияние на щитовидную железу и лечат болезни, связанные с этим органом. Если вы недавно перенесли тяжелую болезнь и вам противопоказаны другие виды физической нагрузки, можете смело начинать занятия физкультурой с этого упражнения.



Рис. 48. «Жук-плавунец», первая позиция



Рис. 49. «Жук-плавунец», вторая позиция

УРОК № 8

МУДРОСТЬ ДАО

Настоящая цель жизни – это самосовершенствование.

Ваше деяние

- Поменьше заботьтесь о своем Эго, больше проявляйте заботы к людям.
- Приучайте себя к самодисциплине.

Ваше недеяние

- Не будьте зависимы от чужого мнения.
- Если вас не оценили еще по заслугам, – это не повод впадать в уныние.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

В зрелом возрасте Хуа Цзы из рода Ян-Ли государства Сун потерял свою память. Он мог получить подарок утром и забыть об этом вечером; он мог дать подарок вечером и забыть об этом к утру. На улице он мог забыть идти, дома он мог забыть сесть. Сегодня он не мог вспомнить, что было вчера, – завтра – что было сегодня.

Его семья забеспокоилась и пригласила прорицателя, чтобы он рассказал будущее Хуа Цзы, но безуспешно. Они пригласили шамана, чтобы совершить благоприятствующий обряд, но это ни к чему не привело. Они пригласили доктора, чтобы вылечить его, но и это не принесло улучшения.

Был один конфуцианец из Лу, который, предлагая свои услуги, объявил, что он может поправить дело. Жена и дети Хуа Цзы обещали ему в награду половину своего состояния.

Конфуцианец сказал им:

– Ясно, что это – заболевание, которое не может быть предсказано гексаграммами и предзнаменованиями, не может быть заколдовано благоприятствующими молитвами, не может быть излечено лекарствами и иглами. Я буду пытаться преобразовать его ум, изменить его мысли. Есть надежда, что это восстановит его.

После этого конфуцианец пытался раздеть Хуа Цзы, и тот искал свои одежды; пытался морить его голодом, и тот искал пищу; попытался закрыть его в темноте, и тот искал выход к свету.

Конфуцианец остался доволен и сказал его сыновьям:

– Болезнь излечима, но мое искусство пронесено тайным через поколения и не рассказывается посторонним. Поэтому я запрошу его слух и останусь с ним наедине в его комнате на семь дней.

Они согласились – и никто не узнал, какие методы применял конфуцианец, но многолетняя болезнь рассеялась в одно утро.

Когда Хуа Цзы проснулся, он был очень зол. Он прогнал свою жену, наказал сыновей, погнался с копьем за конфуцианцем. Власти Сун арестовали его и пожелали узнать причину.

– Раньше, когда я забывал, – сказал Хуа Цзы, – я был без границ, я не замечал, существуют ли небо и земля. Теперь внезапно я вспомнил – и все бедствия и их преодоление, приобретения и потери, радости и печали, любви и ненависти двадцати-тридцати прожитых лет поднялись тысячью перепутанных нитей. Я боюсь, что все эти бедствия и преодоление их, приобретения и потери, радости и печали, любви и ненависти придут и сильно поразят мое сердце. Найду ли я снова момент забытья?

Упражнение «Солнце и Луна»

Для чего: стимулирование работы всех внутренних органов, тонизирование мышц.

Как выполнять

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль туловища, пальцы слегка сжаты.

Комплекс: начинайте поднимать руки перед собой, ладонями вниз. Когда они окажутся за головой, естественным движением поверните ладони вверх (пальцы обращены назад). Теперь прогнитесь немного назад и опишите руками над головой 4 круга по часовой стрелке (рис. 50), теперь – против часовой стрелки тоже 4 раза.



Рис. 50. «Солнце и Луна»

Результаты

Это упражнение помогает нормализовать работу легких, сердца, почек и других внутренних органов, расположенных в груди и животе (даосы называют их общим термином *sanjiao*). Оно также полезно тем, у кого слабо развитая грудная клетка, кто страдает головокружением, а также женщинам со слабыми мышцами груди.

Примечания

Определите подходящий угол наклона торса, руководствуясь своим физическим состоянием. Чем больше наклон, тем эффективнее упражнение. Когда вы отклоняетесь назад, центр тяжести должен быть перенесен вперед. Движения талии «ведут за собой» руки (которые описывают синхронные круги над головой). Ноги слегка согните, так как это облегчает повороты. Глаза должны следить за руками; голова спонтанно вращается (также описывая круги). Если вы только приступили к занятиям, то увеличивайте количество упражнений постепенно, после продолжительных регулярных занятий.

УРОК № 9

МУДРОСТЬ ДАО

Мудрый человек подчиняется воле Неба и принимает то, что изменить невозможно.

Ваше деяние

- Ставьте для себя наиболее полезные для других людей цели и задачи.
- Каждый человек стареет. Принимайте это спокойно, как должное.
- Старайтесь избавиться от недостатков.

Ваше недеяние

- Не пытайтесь изменить окружающих и окружающий мир.
- Рассматривайте свой жизненный путь как часть мировой судьбы.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

Носильщик и Учитель с Тутового Двора были друзьями. Однажды, когда дождь лил целых десять дней, Носильщик сам себе сказал:

– Как бы с Учителем с Тутового Двора не случилась беда!

Он захватил с собой еду и отправился кормить друга. У самых ворот дома Учителя Носильщику послышался то ли плач, то ли пение. За ударом по струнам циня последовали слова: «О отец! О мать! О природа! О люди!..»

Слабевший голос спешил допеть строфу.

– Почему пел ты такую песню? – войдя к нему, спросил Носильщик.

– Я искал того, – ответил Учитель, – кто довел меня до такой крайности, но не знаю – кто. Неужели отец и мать желали мне такой бедности? Небо ведь беспристрастно все покрывает, а земля беспристрастно все поддерживает. Неужели небо и земля были пристрастны ко мне, сделав меня бедным? Я искал, кто это сделал, но не мог никого найти. Значит, то, что довело меня до такой крайности, – судьба.

Упражнение «Земные круги»

Для чего: тонизирование мышц, нормализация работы, внутренних органов.

Как выполнять

Исходное положение: ноги на ширине плеч, кисти рук перед грудью, ладонями вниз.

Комплекс: повернитесь немного влево, одновременно вытягивая руки вперед и влево. Левая нога делает полшага тоже вперед и влево. Вытяните руки как можно дальше (тело при этом принимает позу лучника) Теперь опишите перед грудью круг по часовой стрелке. При этом положение лучника с упором на ногу, стоящую впереди, меняется на позу лучника с упором на ногу, стоящую сзади. Повернитесь сначала вперед и влево, потом чуть-чуть вправо, после чего отклонитесь назад. Повторите круги 8 раз, затем поставьте левую ногу обратно, правой ногой сделайте полшага вперед и вправо и повторите упражнение в правую сторону (рис. 51). Всего у вас должно получиться 16 кругов.

Примечания

Движения талии следуют за движениями рук – сконцентрируйтесь на круговом вращении и старайтесь, чтобы круги получались как можно более ровными.

Этот вариант упражнения отличается от предыдущего лишь тем, что круги описываются не над головой, а перед грудью. Такое упражнение больше подходит пожилым, больным или очень ослабленным людям.

Результаты

Упражнение «Земные круги» является дополнительным вариантом упражнения «Солнце и Луна», поэтому результаты будут такими же.

УРОК № 10

МУДРОСТЬ ДАО

Глупый человек торопится. Мудрый – учится ждать.

Ваше деяние

– Если ваши дела стоят на месте, – это знак того, что вам нужно ненадолго отойти от дел и немного отдохнуть.



Рис. 51. «Земные круги»

- Время от времени занимайте выжидательную позицию.
- Приспосабливайтесь к движениям вашего пути.

Ваше недеяние

- Старайтесь не впадать в беспокойство.
- Успевайте, никуда не торопясь.
- Не старайтесь искусственно ускорить ритм своей жизни.
- Не уподобляйтесь загнанной лошади.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

Один даос всем говорил, что может повлиять на свою судьбу. Услышала про это его Судьба и явилась к нему в образе старухи с мешком.

– В этом мешке, – сказала старуха, – вся твоя жизнь, а я – твоя Судьба. Ответь, как ты сможешь повлиять на меня, если я предопределяю дорогу твоей жизни?

Недолго думая, даос схватил старуху, ударил ее по голове палкой, отобрал мешок и пошел своей дорогой.

Верно говорят Спокойные: «Всегда найдется и третье решение». Кто теперь не поверит даосу, если тот скажет, что повлиял на свою судьбу?

Упражнение «Кошачьи круги»

Для чего: обретение душевного равновесия, укрепление нервной системы, тонизирование работы, внутренних органов.

Как выполнять

Исходное положение: ноги на ширине плеч, колени немного согнуты, руки свисают вдоль туловища. Мускулы расслаблены, взгляд устремлен строго вперед. Улыбнитесь безмятежно и подумайте о том, что вы еще молоды.

Комплекс: поднимите руки вперед и вверх (ладони обращены друг к другу). Когда они окажутся над головой (над акупунктурной точкой *shenting*), разверните кисти рук так, чтобы ладони смотрели вверх, а пальцы были направлены за спину. Перенесите вес тела на правую ногу, а левую ногу передвиньте на полшага влево. Теперь медленно оторвите правую пятку от пола и разверните ее на 45 градусов и повернитесь всем телом влево (рис. 52). Руками сделайте дугообразное движение по направлению наружу и вниз, наклоняясь при этом от талии вниз. (Как только кисти рук окажутся над левым коленом – акупунктурная точка *yangguan*, сложите ладони и поднимите их вверх, потянувшись всем телом за ними.) Вес тела переходит на правую ногу (рис. 53). Когда сложенные ладони окажутся напротив середины груди (акупунктурная точка *shanzhong*), сделайте круговое движение плечевыми суставами. При этом разверните сложенные ладони вверх пальцами (они плотно сжаты, сложены треугольником, что напоминает позу молящегося). Разведите пальцы, опишите руками дугу сначала вперед, затем вверх. Когда вы совершаете эти движения руками, не забывайте нагибаться от талии вперед. Вес тела при этом переносится на левую ногу. Сейчас вы закончили левую (восточную) часть упражнения.

Перенесите вес тела на правую ногу и разверните его вправо на 90 градусов. Подтяните к себе левую ногу и сделайте шаг вперед и влево. Теперь дугообразным движением опустите руки вниз. В то же самое время наклоните верхнюю часть тела от талии вперед. Вес тела переходит на левую ногу (рис. 54). Как только кисти рук окажутся над левым коленом (акупунктурная точка *yangguan*), сложите ладони и поднимите их вверх, потянувшись всем телом за ними. Вес тела перенесите на правую ногу.



Рис. 52. «Кошачьи круги», первая позиция



Рис. 53. «Кошачьи круги», вторая позиция



Рис. 54. «Кошачьи круги», третья позиция

Когда сложенные ладони окажутся напротив середины груди (акупунктурная точка *shanzhong*), сделайте круговое движение плечевыми суставами. При этом разверните соединенные ладони вверх пальцами (они сложены треугольником, что напоминает позу молящегося).

Теперь разведите пальцы и опишите руками дугу сначала вперед, затем вверх, нагибаясь при этом вперед. Вес тела переходит на левую ногу (эта поза напоминает крадущуюся кошку). Так заканчивается передний (или южный) круг упражнения. После этого перенесите вес тела на правую ногу, подтяните к себе левую ногу и сделайте шаг вперед и влево. (Ступни ног оказываются при этом в исходном положении.)

Разведите руки и опишите ими дуги по направлению сверху вниз, в то же самое время наклонитесь от талии. Когда кисти рук окажутся у внутренней части колен (акупунктурная точка *xuehai*), сложите ладони и поднимите их вверх, потянувшись всем телом за ними. Как только сложенные ладони окажутся напротив середины груди, сделайте круговое движение плечевыми суставами. При этом разверните соединенные ладони вверх пальцами (руки плотно сжаты, сложены треугольником, что напоминает позу молящегося). Таким образом, вы закончили центральный круг упражнения.

Теперь слегка оторвите левую пятку от пола и разверните ступню на 45 градусов влево, перенося вес тела на левую ногу, и повернитесь всем телом на 90 градусов вправо. Подтяните к себе правую ногу и сделайте полшага вперед и вправо. Поверните пятку на 45 градусов, с обеих сторон корпуса проделайте дугообразное движение руками вверх и вниз, в то же время наклоняясь от талии.

Как только кисти рук окажутся у верхней части правого колена, сложите ладони и поднимите их вверх, потянувшись всем телом за ними. Вес тела переходит на левую ногу. Когда сложенные ладони окажутся напротив середины груди, сделайте круговое движение плечевыми суставами. При этом разверните сомкнутые ладони вверх пальцами (руки плотно сжаты, сложены треугольником, что напоминает позу молящегося) (рис. 55).

Теперь разведите руки и сделайте ими дугообразное движение – сначала вперед, затем вверх. В это же время наклонитесь спонтанно с движением рук, вес тела перенесите на правую ногу. Итак, сейчас вы закончили правый (или западный) круг упражнения.

Теперь приподнимите левую пятку и поверните ее на 45 градусов влево, перенося при этом вес тела на левую ногу. Подтяните к себе правую ногу и сделайте полшага вперед и вправо, как бы описывая при этом иероглиф Л. Повернитесь на 90 градусов, причем пятка левой ноги в то же время поворачивается еще на 45 градусов. Разведите руки и сделайте ими дугообразное движение вниз. В то же время наклонитесь от талии вперед и полностью перенесите вес тела на правую ногу. Когда кисти рук окажутся над правым коленом (акупунктурная точка *yangguan*), сложите ладони и поднимите их вверх, потянувшись всем телом за ними. Вес тела переходит на левую ногу.

Когда сложенные ладони окажутся напротив середины груди, сделайте круговое движение плечевыми суставами. При этом разверните сложенные ладони вверх пальцами (руки плотно сжаты и сложены треугольником, что напоминает позу молящегося). Расставьте пальцы, опишите руками дуги по направлению вперед и вверх. При этом наклонитесь вперед, следуя за движением рук. Вес тела перенесите на левую ногу.



Рис. 55. «Кошачьи круги», четвертая позиция (такая поза напоминает крадущуюся кошку).

Таким образом, вы закончили выполнять задний (или северный) круг упражнения. Теперь приподнимите левую пятку и поверните ее на 45 градусов вправо, подтяните к себе правую ногу и сделайте шаг влево. В то же время повернитесь всем телом на 90 градусов, поверните левую пятку еще на 45 градусов вправо (правая пятка при этом совершает такое же движение). Повернитесь еще на 90 градусов. Опустите руки и непринужденно вернитесь в исходное положение.

Примечания

Постарайтесь максимально сконцентрироваться в самом начале упражнения.

Улыбайтесь, слегка приоткрывая при этом верхние передние зубы. Выражение глаз должно напоминать взгляд кошки или тигра. Когда вы меняете положение ног, не

забывайте следить за тем, чтобы движения были точными, а шаги – мягкими, плавными, быстрыми, беззвучными и легкими, как движения кошки. При наклонах и поворотах талия и живот движутся согласованно. Лучше всего делать это упражнение в спокойном и тихом месте, где нет недостатка в свежем воздухе. Особенно хорошо выполнять его ночью, при свете луны. При желании это упражнение можно делать много раз, но не дольше 20 минут. Упражнение одинаково действует на мужчин и женщин, однако беременным женщинам оно противопоказано.

Результаты

Упражнение «Кошачьи круги» было разработано в соответствии с теорией Инь-Ян и пяти элементов. Его цель – сконцентрировать жизненную энергию, уменьшить вес тела, продлить срок человеческой жизни. Практика показывает, что при регулярных занятиях это упражнение позволяет укрепить организм, сделать походку такой же легкой и грациозной, как движения кошки, улучшить память. Приподнимаясь на пятках, меняя положение ног или приседая, вы стимулируете основные вегетативные и симпатические нервы, что в целом замечательно укрепляет всю нервную систему.

Поднимая и опуская руки и наклоняясь в талии, вы стимулируете систему пульса *ren* в верхней части тела, систему пульса *di* в нижней части тела и систему пульса *dai*, которая находится в области талии. Кроме того, все эти движения стимулируют акупунктурные точки в ладонях (*sanyang* и *sanyin*) и в ступнях (*sanyang* и *sanyin*).

Тем самым это упражнение увеличивает пропускную способность энергетических и кровеносных каналов, уменьшает боли в позвоночнике (шейном, грудном и поясничном отделах). С его помощью можно избавиться от чрезмерной потливости, вызванной плохой работой почек, от нефритов, слабости в ногах, легочных заболеваний, впалости груди, вздутия живота, плевритов, гепатитов, урчания в кишечнике, грудных болезней. Разворачиваясь в разные стороны, вы тем самым сжимаете бедрами репродуктивные органы, а это стимулирует железы, выделяющие половые гормоны. Это упражнение помогает устранить различные сексуальные расстройства и предотвращает мастурбацию. Стимулирование нервной, кровеносной и гормональной систем тела незаменимо для предупреждения и лечения раковых опухолей.

УРОК № 11

МУДРОСТЬ ДАО

Мудрый человек всегда находится на своем месте. Он ежедневно ведет работу над собой.

Ваше деяние

– Всегда признавайте свои недостатки.

- Будьте скромнее, не рассказывайте всем о своих достоинствах, пусть о них расскажут ваши дела.
- Старайтесь донести нужную информацию до людей.
- Следите за своей речью: словом можно обидеть человека очень серьезно.

Ваше недеяние

- Не путайте скромность с угодничеством.
- Все успехи относительны, поэтому не заостряйте на них внимание.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

Шэньту Цзя, которому отрубили ногу, вместе с Цзы-Чанем был учеником у Бохуня-Безвестного. Однажды Цзы-Чань сказал Шэньту Цзя:

- Если ты первый захочешь уйти, я останусь. А если я захочу уйти первым, останешься ты.

На следующее утро он снова встретился с Шэньту Цзя в комнате для занятий, сел с ним рядом и сказал ему:

- Если я выйду первым, ты останешься. А если ты выйдешь первым, останусь я. Нынче я собираюсь покинуть это место. Не согласишься ли ты остаться? Или, может быть, ты не пожелаешь этого? И если ты не посторонишься перед первым советником государя, значит ли это, что ты считаешь себя равным ему?

– Так, значит, среди учеников нашего учителя есть даже первый советник! – воскликнул Шэньту Цзя. – Видно, это тот, кто, как ты, радуется званию первого советника и презирает других. Мне приходилось слышать такую поговорку: «Если зеркало светлое, на него пыль не сядет, а если на зеркале пыль, значит, оно не светлое». Дружи долгое время с достойным мужем, и ты не сможешь совершить дурной поступок. Ныне ты считаешь нашего учителя величайшим из наставников на земле и все-таки столь невежливо разговариваешь со мной. Куда это годится?

Цзы-Чань ответил:

- Ты, я гляжу, такой человек, что с самим Яо будешь спорить, кто из вас лучше. Прикинь-ка, хватит ли у тебя мужества, чтобы честно оценить себя самого?

– Среди нас, – возразил Шэньту Цзя, – найдется немало людей, которые охотно расскажут о своих дурных поступках, полагая, что они не заслужили наказания. Немногие откажутся рассказать о своих проступках, полагая, что они не заслужили прощения. А что до того, чтобы признать Неизбежное и покойно принять Судьбу, на это способен лишь истинно прозревший муж. Гулять под прицелом стрелка и не быть сраженным стрелой – это и есть судьба. Многие, у кого ноги целы, смеются надо мной, потому что у меня только одна нога. Их насмешки приводят меня в ярость, но стоит мне поговорить с учителем, и мой гнев исчезает, прежде чем я доберусь до дома. Уж не знаю, что тому

причиной: то ли учитель очистил меня своей добротой, то ли я сам прозреваю истину. Я прожил у учителя девятнадцать лет и за это время ни разу не вспомнил о том, что мне отсекали ногу. Нынче мы с тобой ищем правду внутри нас самих, а ты заставляешь меня взглянуть на себя извне. Разве это не прегрешение?

Цзы-Чань смутился и, приняв почтительный вид, сказал:

– Тебе нет необходимости говорить еще что-нибудь.

Упражнение «Воздушный змей»

Для чего: *уравновешивание нервной системы, расслабление мышц.*

Как выполнять

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль туловища, пальцы чуть согнуты, мышцы расслаблены.

Комплекс: поднимите руки, как будто держите перед собой мяч (правая рука находится над левой). Разверните кисти рук тыльными сторонами друг к другу. Теперь поднимите левую руку как можно дальше вверх и влево, ладонью вниз. Правую руку в это время отведите как можно больше вниз и вправо, ладонью вверх. В то же самое время сделайте левой ногой полшага влево, принимая позу лучника. Перенесите вес тела на левую ногу, поверните голову и посмотрите вниз, словно феникс, расправляющий крылья (рис. 56).

Снова верните руки в исходное положение перед грудью (кисти рук тыльными сторонами обращены друг к другу). Поднимите правую руку как можно дальше вверх и вправо ладонью вниз. Левую руку в это время отведите как можно дальше вниз и влево, ладонью вверх. В то же самое время сделайте правой ногой полшага вправо, принимая позу лучника. Перенесите вес тела на правую ногу, поверните голову и посмотрите вниз, словно феникс, расправляющий крылья (рис. 57). Сделайте это упражнение по 4 раза в правую и в левую стороны, в общей сложности 8 раз.

Результаты

Это упражнение служит естественным завершением всего цикла. Его основное назначение – снять волнение и возбуждение, вызванное предыдущими упражнениями, и помочь вам вернуться в обычное состояние духа. Оно хорошо для восстановления функционального порядка в организме, увеличения жизненной энергии и спокойствия.

Особенно полезно его делать тем, кто приступил к даосским упражнениям совсем недавно.

Примечание

Дышите естественным образом – легко, спокойно и глубоко. Все движения медленные и свободные, повороты тела и смена рук – мягкие и плавные. Когда поворачиваетесь,

слегка сжимайте бедрами промежность, когда вытягиваете руки, встряхивайтесь всем телом.



Рис. 56. «Воздушный змей», позиция первая



Рис. 57. «Воздушный змей», позиция вторая

УРОК № 12

МУДРОСТЬ ДАО

Мудрый человек ограничивает свои потребности и довольствуется тем, что имеет.

Ваше деяние

- Воспринимайте деньги как средство для жизни.
- Пусть духовное обогащение будут для вас важнее, чем материальное.

Ваше недеяние

- Постарайтесь не стать рабом вещей.

- Не судите о людях по их счету в банке.
- Не занимайтесь бездумно «шопингом», прежде чем что-нибудь купить, задумайтесь, а действительно ли это вам нужно.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

Цзы-Юй и Цзы-Сан были друзьями. Однажды дождь лил не переставая десять дней подряд. Цзы-Юй сказал: «Как бы Цзы-Сан не заболел!» Он собрал еды и отправился навестить друга. Подойдя к дому Цзы-Сана, он услышал не то пение, не то плач. Это хозяин пел, подыгрывая себе на цитре:

– О, отец! О, мать! Небо ли? Человек ли?

Голос поющего дрожал, слова комкались.

– Почему ты так странно пел? – спросил Цзы-Юй, войдя в дом.

– Я искал того, кто довел меня до этой крайности, и не мог найти, – ответил Цзы-Сан.

– Разве мои отец и мать могли пожелать мне такой бедности? Небо беспристрастно укрывает, а земля беспристрастно поддерживает все сущее. Неужто они могли пожелать мне одному такой бедности? Я искал того, кто сделал это, и не мог найти. Выходит, то, что довело меня до такой крайности, – это судьба!

Упражнение «Дотянуться до звезды»

Для чего: нормализация кровообращения, повышение гибкости суставов.

Как выполнять

Исходное положение: стойте спокойно и прямо, улыбайтесь. Расправьте грудь и втяните живот, мускулы расслаблены, ноги вместе, руки свободно свисают вдоль туловища. Дышите ровно и неторопливо, смотрите прямо вперед. На лице должно сохраняться расслабленное выражение.

Комплекс: разверните ладони вниз и медленно поднимите руки вперед и вверх над головой (над акупунктурной точкой *shenting*). После этого разверните ладони вверх, чтобы тыльными сторонами они были обращены друг к другу.

Расслабьте кисти, локти и плечевые суставы (три верхних сустава), а также бедра, колени и щиколотки (три нижних сустава). Слегка приподнимитесь на носках (рис. 58).

Когда руки окажутся над головой, расправьте грудь, втяните живот и вдохните как можно больше свежего воздуха (даосы называют это «живительным воздухом вселенной»).

Дыхание должно быть мягким, неглубоким и бесшумным. Теперь поверните руки и медленно верните их в исходное положение, в то же самое время сделайте выдох (даосы называют это выдох «мертвым воздухом»).

Повторите эти движения три раза. Даосы называют первое движение руками «звездой счастья», второе – «звездой удачи» и третье – «звездой долголетия». Отсюда и название всего упражнения – «три звезды в вышине».



Рис. 58. «Дотянуться до звезды»

Результаты

Согласно даосской теории, при вдохе нужно разворачивать ладони вниз (акупунктурная точка *laogong*), чтобы они могли впитывать земную энергию, питающую и восстанавливающую кровь.

Когда ладони обращены вверх, они впитывают небесную энергию, укрепляющую жизненную силу организма.

При продолжительных занятиях это упражнение способствует равномерному распределению энергии Инь и Ян. Кроме этого оно как нельзя лучше помогает при различных нарушениях работы кровеносной системы, в том числе при непроходимости сосудов.

УРОК № 13

МУДРОСТЬ ДАО

Мудрый человек старается жить проще и тщательно выбирает свои развлечения.

Ваше деяние

- Следуйте своему индивидуальному ритму жизни.
- Посвящайте свободное время познавательным занятиям.
- Постоянно тренируйте работу мозга и памяти.

Ваше недеяние

- Старайтесь меньше смотреть телевизор.
- Не принуждайте людей разделять с вами ваш досуг.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

Конфуций пришел к Дао Цзы и спросил:

- Что такое добро? Что такое зло? Дай четкое определение. Ибо человеку необходимо на что-то опираться в своем действии.

Лао Цзы ответил:

- Определения создают путаницу, потому что они подразумевают разделение. Вы говорите, что яблоко есть яблоко, а человек есть человек... Вы разделили. Вы говорите, что человек не есть яблоко. Жизнь является единым движением, а в тот момент, когда вы даете определение, создается путаница. Все определения мертвы, а жизнь всегда в движении. Детство движется к юности, юность – к зрелости и т. д.; здоровье движется к болезни, болезни – к здоровью. Где же вы проведете черту, чтобы разделить их? Поэтому определения всегда ложны, они порождают неправду, так что не определяйте! Не говорите, что есть добро, а что – зло.

Конфуций спросил:

– Тогда как можно вести и направлять людей? Как их научить? Как сделать их хорошими и моральными?

Лао Цзы ответил:

– Когда кто-то пытается сделать другого хорошим, в моих глазах это представляется грехом. Чем больше ведущих пытается создать порядок, тем больше беспорядка! Предоставьте каждого самому себе! Подобное положение кажется опасным. Общество может быть основанным на этом положении. Конфуций продолжал спрашивать, а Лао Цзы только повторял:

– Природы достаточно, не нужно никакой морали, природа естественна, она – непринужденная, она – стихийна. В ней достаточно невинности! Знания не нужны!

Конфуций ушел смущенным. Он не мог спать всю ночь. Когда ученики спросили его о встрече с Лао Цзы, он ответил:

– Это не человек, это – опасность. Избегайте его!

Когда Конфуций ушел, Лао Цзы долго смеялся. Он сказал своим ученикам:

– Ум является барьером для понимания, даже ум Конфуция! Он совсем не понял меня. И что бы он ни сказал впоследствии обо мне, будет неправдой.

Он считает, что создает порядок в мире! Порядок присущ миру, он всегда здесь. И тот, кто пытается создать порядок, создаст лишь беспорядок.

Упражнение «Развести огонь»

Для чего: улучшение кровообращения.

Как выполнять

Исходное положение: см. предыдущее упражнение.

Комплекс: продолжайте упражнение сразу же после того как выполнили первую часть, без перерыва: когда ладони окажутся у коленей, соедините их и вложите между коленей (акупунктурные точки *xuehai* и *qiquan*).

Согните колени, сожмите ими ладони. Теперь поднимайте поочередно левую и правую пятки, чтобы ладони терлись одна о другую (рис. 59). Тереть ладони нужно энергично, чтобы они нагрелись. Эту часть упражнения сделайте последовательно 8 раз.

При трении пальцы одной руки должны двигаться в пределах кончиков пальцев – центра ладони (акупунктурная точка *laogong*) другой руки.

Результаты

Это основная часть данного упражнения. Трение стимулирует акупунктурные точки *laogong*, *yuji*, *hegu* и *shixuan*, а также нервные окончания позвоночника (акупунктурные точки центральной нервной системы). Это упражнение делает суставы пальцев более гибкими и эластичными, улучшает циркуляцию крови в руках.

Кроме того, оно эффективно при лечении головной и зубной боли, потливости рук, истерии, онемении кистей и ладоней, а также при лечении ангины. Поднимая и опуская пятки, вы стимулируете акупунктурные точки ног (*sanyang, sangyin, dadun, pushen, jiexi, chengshan, weizhong, kunlun, huantiao*), поэтому упражнение благоприятно для коленных и бедренных суставов, а также щиколоток.



Рис. 59. «Развести огонь»

Оно лечит и предотвращает возрастную затрудненность движений (например при вставании с корточек), запоры, боль в ногах, судороги, онемение и чувство холода в щиколотках, боли в пятках. Трение и движения вверх-вниз стимулируют акупунктурные точки *huiyin* и *changqiang*, активизируют работу прямой кишки и половых желез, что улучшает секрецию половых гормонов. При активизации работы половых желез и усиленной работе суставов ускоряется клеточный обмен в коже, поэтому она становится более свежей и выглядит молодой и здоровой.

Обратить внимание

Тереть ладони нужно с силой, чтобы ощущалось тепло. Нагибаясь от талии, втягивая живот и вытягивая шею, старайтесь быть естественным.

Это упражнение можно делать особенно часто тем, у кого наблюдается гипертрофия предстательной железы, есть женские половые проблемы, а также тем, кто чувствует судороги в ногах и боль в пятках.

Беременным женщинам упражнение противопоказано.

УРОК № 14

МУДРОСТЬ ДАО

Мудрый человек бережет свое тело и заботится о нем.

Ваше деяние:

- Прислушивайтесь к своему телу.
- Занимайтесь физическими упражнениями не ради спортивных достижений, а для поддержания своего тела в тонусе.
- Заботясь о своей физической гармонии, не забывайте о душевной.

Ваше недеяние:

- Не насилуйте свое тело излишними нагрузками.
- Не пропускайте обед, не ешьте за телевизором и компьютером.
- Не переedayте.

ДАОССКАЯ ПРИТЧА ДЛЯ ВАС

Великая Чистота спросила у Бесконечности:

- Знаешь ли ты, что такое путь?
- Я не знаю, – ответила Бесконечность.

Великая Чистота спросила о том же у Недеяния:

- Я знаю, – ответило Недеяние.
- Если ты знаешь путь, то скажи, владеет ли он судьбами?

– Владеет.

– Какие же у него судьбы?

– Из тех, что я знаю, могут быть благородные, могут быть презренные, могут быть соединенные, могут быть разделенные, вот судьбы пути, которые мне известны.

Об этих словах Великая Чистота спросила у Безначального:

– Кто же из них прав, а кто не прав? Бесконечность ли со своим незнанием, или Недеяние со своим знанием?

– Незнание глубже, а знание мельче, – ответило Безначальное. – Незнание внутреннее, а знание – внешнее.

И тут Великая Чистота со вздохом сказала:

– Тогда незнание – это знание? А знание – незнание? Но кто же познает знание незнания?

– Путь не слышим, – ответило Безначальное, – если слышим, значит, не путь. Путь невидим: если видим, значит, не путь. Путь не выразить в словах, – если выражен, значит, не путь. Кто познал формирующую формы бесформенное, понимает, что путь нельзя назвать.

– Те, кто спрашивают о пути и отвечают о нем, не знают пути, – продолжило Безначальное. – Пусть даже спрашивающий о пути еще не слышал о нем. О пути нельзя спрашивать, на вопросы о нем нет ответа. Спрашивающий о том, о чем нельзя спросить, заходит в тупик. Отвечающий на то, на что нельзя ответить, не обладает внутренним знанием. Тот, кто, не обладая внутренним знанием, ожидает вопросов, заводящих в тупик, во внешнем не наблюдает вселенную, во внутреннем не знает первоначала. Вот почему таким не взойти на гору Союза Старших Братьев, не странствовать в великой пустоте.

Упражнение «Тихий поток»

Для чего: расслабление мышц, уравнивание душевного состояния.

Как выполнять

Включите китайскую музыку. Лягте на пол на спину в удобную для вас позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно, расслабьтесь. Полежите так 10 минут.

ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Сначала даосские упражнения публиковались в газетах и журналах, и автору приходило множество писем от читателей, в которых они спрашивали, как нужно выполнять эти упражнения и на какие болезни они оказывают наибольшее воздействие. Ниже я обобщил некоторые свои ответы.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ УКРЕПЛЯЮТ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Физические упражнения, практикуемые во всех даосских школах и монастырях, направлены на укрепление половых органов.

С таким подходом согласна и традиционная китайская медицина. Основная идея заключается в том, чтобы увеличить количество семени, а также контролировать эякуляцию (таким образом, чтобы излишек семени мог оставаться в организме, давая дополнительную жизненную энергию мозгу и всему телу).

Однако это очень непросто – с одной стороны, увеличивать количество семени, а с другой – контролировать его извержение.

Все движения, представляющие собой покачивание, сжатие и трение тестикул, направлены на увеличение количества семени и укрепление половых органов и подспудно на развитие подсознательного контроля сексуальных импульсов. Особенно полезны такие упражнения тем, кто часто эякулирует во сне или сразу же после непродолжительного сексуального контакта.[7]

Многие имеют проблемы с эрекцией. Другие не могут контролировать эякуляции. Ключ к решению подобных проблем лежит в управлении собственными сексуальными импульсами. Даосские упражнения, о которых мы рассказали в этой книге, как нельзя лучше помогут вам в этом. Регулярно выполняя упражнения в течение непродолжительного времени, вы добьетесь полного контроля над сексуальными импульсами. Так, мужчины смогут контролировать свои чувства, даже наблюдая эротические сцены, и более того – управлять эякуляцией, а женщины контролировать появление сексуальных импульсов.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СДЕЛАЮТ СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ БЕЗОБЛАЧНОЙ

Недаром говорят, что хорошая половая жизнь создает счастливый брак, а плохая – разрушает.

Мало есть на свете счастливых семейных пар, которые искренне считают, что в их половой жизни нет проблем.

Проблемы есть почти у всех – психологические, когда один из супругов испытывает отвращение к сексу, или имеет физические недостатки и болезни, либо биологические, возникающие потому, что мужчине нужно меньше времени, чтобы достичь оргазма. В случае возникновения психологических проблем даосские упражнения, к сожалению, не помогут. Однако они могут излечить многие болезни – как мужские (простатит, воспаление яичек или придатков яичек, варикоцеле), так и женские (вульвит, вагинит и уретрит).

Мужчины очень быстро достигают оргазма, иногда им достаточно для этого всего нескольких минут. После эякуляции их сексуальный импульс очень быстро затухает.

Что касается женщин, то тут все происходит как раз наоборот: женщине нужно больше времени, чтобы испытать оргазм, и после этого она еще какое-то время продолжает чувствовать желание. Такое биологическое несоответствие приводило и приводит к множеству проблем и недопониманию между супругами. Многие жены чувствуют, что

мужья их «используют», постепенно утрачивают интерес к половой жизни и даже подают на развод.

Многие мужчины принимают различные медицинские препараты, усиливающие деятельность половых желез. Однако эффект от лекарства недолговечен, к тому же у любых химикатов есть масса побочных эффектов, которые могут через некоторое время отрицательно сказаться на потенции.

Занимаясь даосскими упражнениями, можно выработать повышенную способность к эрекции. Те упражнения, в которых практикуется трение, помогут пенису выработать некоторую устойчивость к нему, что позволит продлевать время полового акта. Регулярно выполняя упражнения, вы можете сохранять эрекцию в течение 40 минут и контролировать эякуляцию, что даст возможность выполнить любую фантазию вашей супруги.

Женщины, занимающиеся даосскими упражнениями, могут развить способность сокращать вагинальные мышцы. В результате этого клитор приближается к вагинальному отверстию, что дает женщине возможность быстрее достичь оргазма.

В результате регулярных занятий женщина может научиться управлять своими вагинальными мышцами таким образом, чтобы стимулировать пенис мужчины. Кроме того, упражнения стимулируют выработку женских гормонов, что тоже играет немаловажную роль в достижении оргазма.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ИМПОТЕНЦИИ И ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ ЭЯКУЛЯЦИИ

Существует множество причин импотенции и преждевременной эякуляции: нервные болезни, беспорядок в работе различных желез, напряжение, депрессия, усталость, чрезмерно интенсивная половая жизнь, болезни внутренних органов и т. д.

Мужчины, страдающие импотенцией, часто чувствуют себя людьми второго сорта и очень остро переживают свою несостоятельность в половой жизни. Это, в свою очередь, ведет к новым психологическим проблемам, нервным и другим болезням. У некоторых это может даже стать причиной развода. На самом деле импотенция и преждевременная эякуляция не представляют собой серьезные заболевания, однако их нелегко преодолеть. Многие считают, что им это не под силу. На самом же деле очень редко встречаются случаи, в которых импотенция действительно вызвана некими патологическими изменениями в организме. Чаще всего ее вызывают психологические причины и дисфункция нервных окончаний половой системы. При правильном подходе избавиться от этого не так уж сложно. Мужчины, страдающие импотенцией или преждевременной эякуляцией, должны заняться даосскими упражнениями. Результат не сравнится ни с какими пилюлями и лекарствами. Причин здесь несколько. Не вдаваясь в подробности, можно лишь сказать, что даосские упражнения помогают открыть основные и вспомогательные каналы человеческого тела и упорядочить деятельность нервных окончаний, что избавляет от различных недугов, в том числе и от импотенции

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ ПРИ ОСЛАБЛЕНИИ ВАГИНАЛЬНЫХ МЫШЦ

Роды и аборты уменьшают эластичность и ослабляют вагинальные мышцы. Возможно, это не будет влиять на успешное деторождение и общее самочувствие, однако это может существенно снизить удовольствие от половой жизни. Некоторые женщины вообще теряют интерес к сексу. Мужчины тоже иногда получают меньше удовольствия при половом акте, так как влагалище женщины уже не может сжать пенис также сильно, как раньше.

Восстановить эластичность вагинальных мышц можно при помощи даосских упражнений. Каждое движение при выполнении этих упражнений служит стимуляции половых желез, благодаря чему в организме увеличивается количество половых гормонов. Кровь, обогащенная половыми гормонами, попадает во влагалище. Благодаря этому мускулатура влагалища становится более эластичной. Кроме того, все упражнения, в которых используются покачивание, сжатие и растяжение, укрепляют вагинальные мышцы, что опять-таки увеличивает их эластичность. После продолжительных занятий можно даже добиться сужения вагинального прохода.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ БРОНХИТАХ, ЛЕГОЧНОЙ ЭМФИЗЕМЕ И АСТМЕ

Основными причинами хронических бронхитов являются курение, загрязнение атмосферы и частые простуды. Легочная эмфизема может развиваться в результате осложнений бронхита. Оба этих недуга нередко появляются один за другим и проходят тоже вместе. Многие люди преклонного возраста болеют легочной эмфиземой из-за возрастных нарушений работы легких (одряхления). Это происходит в том случае, если легкие теряют эластичность и способность к сжатию. При этом легкие всегда находятся в расправленном состоянии: дыхание затруднено, вдох получается неполным, выдох слабый. Когда эти симптомы становятся все явственней, можно говорить об астме. Человек много и мучительно кашляет, отхаркивает мокроту, дыхание тяжелое, затруднено.

Обычно больные астмой зимой чувствуют себя хуже, а летом лучше. Больной должен всегда принимать меры предосторожности и предупреждать приступы, иначе возможна смерть от удушья. Лекарства не могут полностью избавить человека от болезней дыхательных путей. Они только облегчают симптомы, и то лишь на непродолжительное время. Современная медицина предписывает больным занятия физическими упражнениями, которые помогают обеспечить организм свежим воздухом и активизируют деятельность легких. Среди подобных упражнений ведущее место следует отвести даосским. Спокойное, ненапряженное дыхание в сочетании с определенными движениями рук и корпуса поможет вылечить болезни дыхательных путей и укрепит сопротивляемость легких.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ УГРЕЙ, ВОЗРАСТНЫХ ПЯТЕН, МОРЩИН И КРАСНОТЫ НОСА

В период полового созревания резко увеличивается секреция половых гормонов, что стимулирует работу сальных желез. Жир может забивать поры кожи. Если при этом на

стенках пор начнут размножаться микробы, то это место может покраснеть и на коже появится угорь или прыщ. Прыщи появляются в результате неправильной работы половых и сальных желез. С течением времени количество вырабатываемых половых гормонов уменьшается и прыщи нередко проходят сами собой. Конечно, к прыщам нельзя относиться как к серьезному недугу, однако все же они не украшают лицо. Кроме того после прыщей могут остаться шрамы, заметные даже после того, как прыщи давно исчезли. Косметические и лекарственные препараты помогают лишь частично.

С помощью даосских оздоровительных упражнений можно отрегулировать деятельность половых и сальных желез, устранив тем самым причину возникновения прыщей. Более того, массаж лица способствует улучшению кровообращения, что также нормализует процесс работы сальных желез и препятствует кожным воспалениям. С помощью упражнения для увлажнения кожи можно даже избавиться от следов угревой сыпи, различных пигментных пятен, растяжек, которые обычно появляются у женщин в период беременности и после родов. Избавляют даосские упражнения и от излишней красноты носа. Однако, чтобы достичь таких результатов, нужно регулярно заниматься в течение продолжительного времени.

Пример из жизни

Молодой человек, проживающий в Пекине, много раз обращался к докторам с просьбой вылечить его от угревой сыпи. Однако лечение не помогало – на его лице возникало еще больше черных точек и пятнышек. Некоторое время спустя он занялся даосскими упражнениями и регулярно выполнял упражнение для увлажнения кожи. Постепенно угри исчезли, а старые отметины на лице стали не так заметны.

Еще один случай: старик, живущий в Шанхае, в течение трех месяцев регулярно практиковал даосские упражнения. После этого он неожиданно обнаружил, что его нос приобрел нормальный цвет, хотя уже много лет до того был красным, как у пьяницы.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРЕДОТВРАЩАЮТ И ЛЕЧАТ ВАРИКОЦЕЛЕ (ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН СЕМЕННОГО КАНАТИКА)

Варикоцеле – весьма неприятная болезнь. Как правило, в начале заболевания человек не ощущает никакого дискомфорта. Однако вскоре тестикулы распухают и невыносимо болят, возникает ощущение натяжения. Если человек много работает, стоит неподвижно или непрерывно ходит, болезнь может принять весьма серьезный оборот. После отдыха многие чувствуют значительное облегчение, вплоть до того, что симптомы могут на время вообще исчезнуть. Эта болезнь возникает в результате расширения вен в семенном протоке и может быть врожденной или приобретенной. Чаще всего она поражает молодых людей от 20 до 30 лет. Нельзя сказать, что она наносит серьезный урон здоровью человека в целом, однако помимо общего дискомфорта, она может принести и проблемы с выработкой спермы и воспроизведением.

Особенно эффективны при лечении варикоцеле встряхивания, а также поднятие и опускание тестикул, что способствует улучшению кровообращения в них, нормализует работу семенного протока, устраняя таким образом причину болезни.

Например, студент из города Хуаянь, провинции Цзянсу, страдал врожденным варикоцеле. Вены, проходящие над тестикулами, напоминали извивающихся червей. Любое резкое движение доставляло ему сильную боль. Он заинтересовался даосскими упражнениями и получил по почте информацию об упражнении «Восстанавливающий источник». Через три месяца регулярных занятий боли исчезли.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРЕДОТВРАЩАЮТ И ЛЕЧАТ ВАГИНИТ

Наиболее частыми формами вагинитов являются трихомоноз, микоз и различные заболевания пожилого возраста. Как правило, во всех этих случаях имеет место острое воспаление. Если вовремя его не лечить или если болезнетворные бактерии уже обрели иммунитет к лекарствам, болезнь может приобрести хроническую форму. С другой стороны, если больная укрепит свое здоровье, то постепенно организм сам избавится от бактерий. Когда же общее состояние больной опять ухудшится, болезнь может возвратиться. Таким образом, вагинит тесно связан со всем организмом женщины.

Даосские оздоровительные упражнения прекрасно укрепляют здоровье. Их уникальная направленность на улучшение деятельности половых органов (все движения, связанные с покачиваниями, сжатием и трением) позволяет усилить секрецию стенок матки, тканей эпителия и вагинальной мускулатуры, что делает организм женщины более устойчивым к подобным инфекциям. Благодаря упражнениям увеличивается количество половых гормонов в крови, что также благотворно влияет на деятельность всех внутренних органов.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ ВОССТАНОВИТЬ ФИГУРУ ПОСЛЕ РОДОВ

После рождения ребенка многие женщины с огорчением обнаруживают, что брюшные мышцы стали намного слабее. Молодая грациозность может исчезнуть без следа, движения становятся неуклюжими. Впрочем, не стоит этого бояться. При помощи даосских упражнений вы вернете мышцам былой тонус и фигуре прежнюю привлекательность.

Те женщины, которые уже оправились после родов, могут выполнять даосские упражнения, чтобы подтянуть мышцы живота и уменьшить количество брюшного жира. Если у вас нет лишних килограммов, эти упражнения способствуют предупреждению их появления. При родах, прошедших без осложнений, можно начинать занятия уже через десять дней. Однако сначала лучше заниматься непродолжительное время, движения выполнять медленно. И время, и скорость выполнения упражнений нужно наращивать постепенно. Те, кто рожал с осложнениями, должны подождать, пока не затянутся родовые рубцы и трещины. Только при удовлетворительном самочувствии можно начинать занятия.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ УКРЕПЛЯЮТ ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

В период полового созревания у некоторых женщин грудь не наливается, остается маленькой и плоской. Даосские оздоровительные упражнения помогают укрепить грудные мышцы. Те женщины, которые хотят, чтобы их грудь была более высокой, должны делать даосские упражнения. С возрастом грудь деформируется почти у всех женщин. Регулярно выполняя упражнения, вы отсрочите этот неизбежный процесс.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ И ВЫЛЕЧИТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ТАЗОВЫЕ ИНФЕКЦИИ

К тазовым инфекциям относится множество различных заболеваний: эндометрит, миометрит, сальпингит, воспаление яичников и параметрит. Современная медицина может быстро вылечить острую форму хронической тазовой инфекции.

Лечение хронического заболевания, возникшего после рождения ребенка или аборта или же в результате запущенности острой его формы, может оказаться не таким простым делом. И в этом случае даосские упражнения могут быть замечательно эффективным подспорьем.

Симптомами хронических тазовых инфекций являются постоянная боль в нижней части живота, особенно сильная перед менструацией, обильные бели, закупорка фаллопиевых труб и скопление в них жидкости, а также ретроцессия^[9] матки, которая болит, когда до нее дотрагиваются. Если от подобных болезней не избавиться в самом начале, они могут вызвать различные осложнения.

Современная медицина предписывает как медикаментозное лечение (для устранения воспаления), так и общеукрепляющие упражнения, усиливающие иммунитет организма. Однако эффект от них едва ли сравним с пользой от даосских упражнений.

Во-первых, они способствуют общему укреплению и оздоровлению организма. Во-вторых, благодаря им усиливается кровообращение в тазовой полости.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ СУТУЛОСТИ И ПЛОХОЙ ОСАНКИ

Сутулость и плохую осанку нельзя считать болезнью в прямом смысле этого слова, однако они могут привести к затрудненности работы легких и психологическим травмам. Многие люди, которым по долгу службы приходится много работать сидя, согнувшись над столом, страдают сутулостью и плохой осанкой. От долгого сидения и неправильной позы мышцы спины ослабевают и позвоночник начинает искривляться.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ ВЕРНУТЬ (ИЛИ СОХРАНИТЬ) ПОТЕНЦИЮ

Как правило, после пятидесяти лет люди замечают ослабление полового влечения или же угасание способности к половому акту. Иногда один супруг хочет вести половую жизнь, в то время как другой этого не желает или не может.

Все это может создать очень неприятную атмосферу в семье пожилых людей. На самом же деле здоровые мужчины и женщины способны сохранять способность и желание к половому акту и в 80, и в 90 лет.

Женщины сохраняют половое влечение несколько дольше, чем мужчины, у которых количество половых гормонов в крови снижается намного быстрее. Впрочем, некоторые

мужчины могут ощущать половое влечение до глубокой старости, но не соответствовать своему желанию физически.

Даосские упражнения помогут людям пожилого возраста восстановить и сохранить потенцию. Все движения стимулируют производство половых гормонов в организме, и это без каких бы то ни было побочных эффектов.

Кроме того, упражнения помогают привести в порядок нервную систему, обеспечивают свободный ток энергии и крови по каналам и сосудам тела. Увеличивающееся количество половых гормонов, более сильное, гибкое и подвижное тело, спокойное состояние ума – все это возвращает пожилому человеку радость жизни.

Традиционная китайская медицина считает, что в пожилом возрасте следует избегать частых половых актов. Пожилой человек не должен ожидать от себя такой же прыти, как в молодости. В начале занятий следует ограничиться одним-двумя половыми актами в месяц. Потом их количество можно будет увеличить.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ ВЫЛЕЧИТЬ НЕВРАСТЕНИЮ

Неврастения возникает в результате расстройства или функциональных нарушений нервной системы. Типичными симптомами неврастении являются бессонница, тревожные сновидения, легкая утомляемость, повышенная чувствительность и подозрительность, провалы памяти, замедленная работа мысли, нетерпеливость и депрессия.

Особенно страдают неврастеники от бессонных ночей. Отсутствие полноценного отдыха ночью, в свою очередь, ведет к головокружению, подавленному состоянию, плохому аппетиту.

От неврастении не придумали пока никаких эффективных лекарств. Большинство врачей предписывают в таких случаях своим пациентам общеукрепляющие средства, строгий распорядок дня и физические упражнения.

Даосские упражнения помогают привести в порядок нервную систему и функционирование желез внутренней секреции, улучшить циркуляцию крови. Регулярно выполняя упражнения в течение продолжительного времени, вы вернете себе способность крепко спать безо всяких стимуляторов, избавитесь от кошмаров и тревожных снов. Даосские упражнения дадут вам способность управлять возбуждением. Почувствовав себя уставшим, вы уснете через 2–3 минуты и проспите до утра. А хороший полноценный сон – это самое главное при лечении неврастении.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЧАТ И ПРЕДУПРЕЖДАЮТ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И ВЫЗВАННЫЕ ИМИ ОСЛОЖНЕНИЯ

Сердечные болезни – бич нашего времени. Чаще всего ими страдают люди среднего и пожилого возраста. Болезни эти очень опасны, поскольку развиваются исподволь, в течение продолжительного времени. При этом человек может не замечать никаких симптомов до тех пор, пока болезнь не перейдет в тяжелую форму. Если сердечные артерии суживаются, то в сердце поступает недостаточно кислорода, могут образовываться тромбы. В самых тяжелых случаях происходят инфаркт миокарда или приступ стенокардии. К острой нехватке кислорода и крови в сердечной мышце могут

привести чрезмерное напряжение, возбуждение, переизбыток, холод, жара, потребление алкоголя, курение. Так, в большинстве случаев приступ стенокардии происходит либо до, либо сразу после одного из этих состояний. При этом человек чувствует тупую давящую боль в области сердца, которая иногда отдается в плечи, шею, руки и спину. Как правило, такая боль длится одну – пять минут, изредка продолжаясь до пятнадцати минут.

Самым тяжелым осложнением болезни сердца является инфаркт миокарда, который происходит в результате внезапной закупорки коронарной артерии. Недостаточное питание сердечных мышц кровью может привести к их ослаблению и даже атрофии. Люди, страдающие той или иной болезнью сердца, находятся под угрозой инфаркта миокарда, особенно те, у кого стенокардия. Во время инфаркта человек испытывает сильнейшую боль в области сердца, наподобие той, которую человек ощущает во время приступа стенокардии. Однако во время инфаркта эта боль может продолжаться от нескольких часов до нескольких дней. Человека может тошнить, выступает холодный пот, он может войти в состояние комы или внезапно умереть.

Главное в борьбе с заболеваниями сердца – это увеличить эластичность артерий, уменьшить количество жировых отложений на стенках сосудов, что сделает их более проходимыми. Для этого нужно уменьшить содержание в крови холестерина. С одной стороны, больной должен контролировать количество потребляемого холестерина, а с другой – активно заниматься теми физическими упражнениями, которые помогают улучшить циркуляцию крови и избавиться от лишнего жира и холестерина.

Человек, страдающий сердечными заболеваниями, никогда не должен делать упражнения до изнеможения. Лучше всего остановиться на том объеме упражнений, которые мы предписываем в инструкциях. Если со временем вам покажется, что нагрузка слишком мала, можно постепенно увеличить ее. Здоровые люди, занимающиеся даосскими упражнениями, смогут предотвратить заболевания сердца и прожить долгую здоровую жизнь, больные – улучшить состояние здоровья и со временем избавиться от своей болезни.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРЕДОТВРАЩАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА, ВОЗНИКАЮЩИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ

Полная или частичная закупорка легочных артерий может привести к увеличению размеров правого желудочка и вызвать правый паралич сердца. При этом человек чувствует давящую боль в груди, а в более тяжелых случаях сердце останавливается или работает с перебоями, что может стать причиной внезапной смерти. Хронические сердечно-легочные болезни вызваны, как правило, хроническими трахеитами и эмфиземой легких. Болезни легких могут вызвать ухудшение циркуляции крови и повышенное давление в легочных артериях. Это все создает излишнее напряжение правого желудочка и вызывает его увеличение. В конце концов, это может привести к параличу сердца или легких. При этом больной кашляет, отхаркивает мокроту, чувствует повышенное нервное возбуждение, ему трудно дышать. У него может начаться сильная головная боль, гиперемия слизистой оболочки глаз. У некоторых пациентов начинается

сильное кровоизлияние в дыхательной системе. Чаще всего сердечно-легочные заболевания случаются в зимнее время года.

Такие заболевания представляют собой осложнения, развивающиеся в результате бронхитов и легочной эмфиземы.

Чтобы предотвратить появление сердечно-легочных заболеваний, нужно сначала избавиться от частых простуд и прочих легких заболеваний дыхательных путей. Даосские упражнения помогут вам укрепить здоровье и повысить иммунитет. Особо сильное воздействие на легкие оказывают вращательные движения. Дыхательные упражнения заставляют диафрагму двигаться вверх и вниз, способствуя активному функционированию легких.

Вращательные движения плечевыми суставами укрепляют грудные мышцы и способствуют лучшему сокращению легких. Продолжительные занятия даосскими упражнениями избавят вас от частых простуд, но если все же вам случится заболеть, то вы сможете значительно быстрее поправиться. Если же у человека нет заболеваний дыхательных путей, то у него не могут развиваться осложнения в виде сердечно-легочных болезней.

С помощью даосских упражнений можно прекратить развитие сердечно-легочных болезней и спасти тем самым жизнь больному. После продолжительных занятий вы избавитесь от подобных болезней полностью.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЧАТ И ПРЕДОТВРАЩАЮТ АПОПЛЕКСИЧЕСКИЙ УДАР (ИНСУЛЬТ)

Удар – это симптом частичного нарушения работы мозга, вызванного острой нехваткой крови. Человек испытывает сильнейшую головную боль и головокружение. Рот искривляется, конечности могут оказаться парализованными. Больной почти не может говорить и глотать. Эта болезнь обычно случается с теми, кому уже больше 40 лет. Чем старше человек, тем выше вероятность заболевания. Во всем мире по количеству смертей удар уступает только инфаркту миокарда и раку. Люди, с которыми это случается, как правило, страдают высоким кровяным давлением, сердечными болезнями и атеросклерозом.

Общим термином «удар» называют кровоизлияние в мозг или в мозговую оболочку, церебральную эмболию (закупорку сосудов мозга) и церебральный тромбоз. Все это может привести к параличу и смерти.

Чтобы предотвратить инсульт, можно и нужно делать физические упражнения. При этом нельзя переусердствовать, так как чрезмерное напряжение тоже может стать причиной инсульта. Даосские упражнения укрепляют сердечную мышцу, улучшают кровообращение, увеличивают количество жизненной энергии. Все это помогает наладить питание мозга кровью, что дает возможность предотвратить кровоизлияние в мозг, образование тромбов и прочие осложнения.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРЕДОТВРАЩАЮТ ПОЯВЛЕНИЕ КОСТНЫХ НАРОСТОВ (ШПОР)

Костные наросты (шпоры) возникают, как правило, у людей старше 40 лет. Причиной считается старение костей и изношенность суставов. Однако инфекция и травмы могут привести к образованию шпор в любом возрасте.

Они могут появиться в любом месте, но чаще всего это происходит в поясничном отделе позвоночника. Медики различают несколько видов костных наростов: увеличенное (множественное) воспаление в поясничном отделе, увеличенное (множественное) воспаление в шейном отделе позвоночника и т. д.

Главный симптом появления костного нароста – боль в соответствующем участке тела. Если шпора давит на нерв, это может не только доставлять сильные мучения, но и привести к параличу.

Даосские упражнения прекрасно укрепляют мышцы спины и шеи, стимулируют кровообращение в суставах. При нормальном питании ткани суставов будут, в свою очередь, укрепляться, чтобы обеспечивать усиленное движение суставов, что делает появление шпор маловероятным. Частицы костных наростов, которые откалываются от шпор вовремя упражнений, будут усваиваться организмом, растворяясь без следа. Кроме этого, упражнение «Возвращаем молодость коже» уменьшает напряжение шейных мышц, избавляет от различных опухолей и способствует общему расслаблению.

Даосы (в полном соответствии с принципами традиционной китайской медицины) считают, что «костями управляют почки». Причина появления костных наростов – ухудшение работы почек. Даосские же упражнения оказывают на почки благотворное стимулирующее воздействие.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЧАТ И ПРЕДОТВРАЩАЮТ ГИПЕРТонию

Гипертония (повышенное кровяное давление) очень часто встречается у людей средних лет и у пожилых. Так, более 60 % всех гипертоников старше 40 лет. Болезнь эта делится на два вида – первичный и вторичный. Повышенное кровяное давление вторичного типа приобретается в результате какого-либо другого заболевания (в качестве осложнения). Однако, как правило, когда мы говорим о повышенном кровяном давлении, мы имеем в виду первичный тип гипертонии, к которому относят от 80 до 90 % всех ее случаев. Считается, что гипертонию вызывают расстройства центральной нервной системы, плохая работа желез внутренней секреции и неправильное функционирование жидкости в организме. Повышенное кровяное давление может стать причиной недостаточного кровоснабжения сердца, мозга и почек, то есть постепенного разрушения этих жизненно важных органов тела. Кроме того, оно может привести к атеросклерозу, инфаркту миокарда, заболеваниям сосудов мозга и кровоизлиянию в мозг (инсульту).

Занимаясь даосскими упражнениями, вы можете расслабить и расширить все кровеносные сосуды, улучшить циркуляцию крови в сосудах, чтобы она лучше питала сердце, и даже расширить сосуды самого сердца. Благодаря этому внутренние органы

будут получать больше питания, станут сильнее, а сердце сможет перекачивать больше крови.

Таким образом, органы получают больше крови и кислорода, что благотворно сказывается на работе желез внутренней секреции, и постепенно кровяное давление приходит в норму.[\[10\]](#)

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЧАТ И ПРЕДОТВРАЩАЮТ АРТРИТЫ

Артрит – это одно из патологических изменений в организме, причиной которого могут стать микроорганизмы, вирусы или какие-либо внешние факторы. Артриты делятся на ревматические, ревматоидные, травматические и прочие типы. Основные признаки артрита – повреждение поверхности сустава, где со временем скапливается жидкость, что приводит к контрактуре суставных соединений.

На острой стадии заболевания больной испытывает сильную боль и слабость в конечностях, его может лихорадить, пораженное место опухает и краснеет. При хроническом артрите человек чувствует боль, движения его скованны, больной сустав может опухать.

При остром артрите врачи предписывают лекарства и покой. Однако, если болезнь приняла хроническую форму, больной должен уповать только на физические упражнения, которые могут вернуть подвижность суставам. Упражнения нужно делать регулярно, невзирая на болезненные ощущения. Однако здесь главное – не переусердствовать, так как занятия до изнеможения принесут только вред, и состояние может даже ухудшиться. Руководствуйтесь собственными ощущениями и никогда не занимайтесь до полной усталости.

Для борьбы с артритами существует много различных систем физических упражнений, и даосские упражнения – одна из лучших. Даосы считают (следуя принципам традиционной китайской медицины), что появление артрита свидетельствует о плохой работе почек. Даосские упражнения как нельзя лучше способствуют улучшению функционирования почек и всяческому их укреплению.

ДАОССКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЧАТ И ПРЕДОТВРАЩАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ

Воспаление плечевых суставов – обычная болезнь среди людей среднего возраста, особенно около 50 лет. На начальной стадии больной чувствует одеревенение плечевых суставов. В традиционной китайской медицине принято считать, что воспаление плечевых суставов возникает в результате переохлаждения. Когда люди достигают средних лет, они, как правило, уже не так активно двигаются.

Недостаток физической активности способствует ухудшению циркуляции крови и кровоснабжения в руках и плечах, что приводит к патологическим изменениям в суставных тканях и соединениях. С возрастом также ухудшается и обмен веществ, ослабляется работа почек. Плохое кровоснабжение внутренних органов непосредственно влияет и на состояние плечевых суставов. Впрочем, есть еще и внешние причины. Постоянные чрезмерные нагрузки, повреждения и переохлаждение могут привести к контрактуре мышц и сухожилий, спайке плечевых суставов со связками, что и приводит к

воспалению. При этом человек чувствует сильную боль в плечевом суставе, особенно по ночам. В особо серьезных случаях боль распространяется на верхнюю часть рук, шею и локтевые суставы. Тогда человек может практически потерять способность двигать руками.

От воспаления плечевых суставов нет хороших лекарств. Лекарство может прекратить боль, однако не может устранить причину заболевания. Единственная возможность вылечить такое воспаление – делать как можно больше упражнений для плеч и рук, чтобы улучшить кровообращение и активизировать обмен веществ в организме. Постепенно спайки исчезнут, а при постоянных занятиях суставы обретут былую подвижность, уйдет ощущение одеревенелости.

При такой болезни подходят далеко не все виды упражнений. Энергичные физические упражнения, требующие значительных усилий и напряжения, только ухудшат ваше состояние. Лучше всего для лечения воспаления плечевых суставов подходят даосские упражнения – мягкие, неторопливые, направленные на улучшение кровообращения и укрепление внутренних органов.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Вместо заключения я хотел бы, чтобы вы прочитали эти письма моих пациентов. И самостоятельно сделали выводы.

Письмо Чэнь Фу

Мне уже 60, и много лет я страдал повышенным кровяным давлением. Как правило, оно было 110 на 180. Из-за этого у меня постоянно болела голова, мне все время казалось, что я слишком медленно соображаю. Помимо гипертонии, я испытывал сильные боли в шейном отделе позвоночника, и, наконец, так сказать, в завершение всего, стал слишком часто мочиться, причем процесс этот был весьма болезненным. «Вот она, старость», – думал я.

Однако спустя три месяца после начала занятий даосскими упражнениями я почувствовал себя на удивление хорошо. Кровяное давление снизилось до 85 на 130 – и это безо всяких лекарств! У меня больше не болит голова, вернулась ясность мыслей. Плечевые суставы и шейные позвонки двигаются намного свободнее, даже животик, который я отрастил с возрастом, и тот постепенно сошел на нет.

Теперь я могу контролировать процесс мочеиспускания, и он не доставляет мне неприятных ощущений, как раньше. Более того, зрение мое тоже заметно улучшилось. Я просто помолодел. За всю свою жизнь не встречал ничего эффективнее даосских упражнений для сохранения здоровья и долголетия.

Письмо Ли Тинчжань

Десять лет назад я был молод и не задумывался всерьез о здоровье. Три раза болел острой дизентерией. Первый раз выздоровел довольно быстро. Во второй раз

дизентерия существенно ослабила работу пищеварительной системы и ухудшила мое здоровье. В третий раз болезнь продолжалась более 20 дней и в результате перешла в хроническую диарею.

Но это было только начало моих злоключений. С тех пор мое физическое состояние только ухудшалось. За полгода я потерял четверть собственного веса – и стал весить 45 кг вместо обычных 60. Притом, что рост мой составляет 180 см, выглядел я просто ужасно, кожа да кости. Я обошел все известные больницы Пекина, перепробовал традиционные китайские и западные способы лечения – напрасно! Ничего не изменилось. Я потерял всякую надежду и положился на судьбу: будь что будет!

Но беда никогда не приходит одна. К моим несчастьям незамедлительно добавилось новое. Друзья позвали меня купаться. И надо же, только для меня вода оказалась слишком холодной, и я подхватил варикоцеле. Теперь к моим недугам прибавилась резкая боль в яичках. Долгое лечение не принесло ощутимых результатов.

Тем временем я влюбился и женился. И только после женитьбы понял, что мои хронические болезни сделали меня почти импотентом. Более трех лет я не мог совершить нормальный половой акт. Эякуляция случалась слишком рано, или я вообще не мог достичь эрекции. Моя жена никогда не упрекала меня ни в чем, но меня все равно мучили угрызения совести. Это была постоянная пытка.

Доктор сказал, что причина моей импотенции – слабое физическое состояние. Чтобы спасти свое семейное счастье, я должен был во что бы то ни стало вылечить хроническую диарею. Один из специалистов по традиционной китайской медицине рассказал мне о даосских упражнениях и познакомил с Бинь Чжунюм.

В первую очередь я выучил упражнения «Восстанавливающий источник», «Сжатие Инь» и «Восемь диаграмм». Пяти месяцев регулярных занятий хватило, чтобы вылечить хроническую диарею и значительно улучшить состояние пищеварительной системы. Я поправился и стал весить как прежде 60 кг. В то же время как-то незаметно избавился и от варикоцеле. После этого исчезла и преждевременная эякуляция. Как я теперь рад, и как счастлива моя жена!

С тех пор вот уже больше года постоянно занимаюсь даосскими упражнениями. Я полон сил и здоровья: всего за год словно переродился и сам поражаюсь всем переменам, которые произошли со мной благодаря этим упражнениям.

Письмо Сян Сюэцю

Я пишу это, чтобы дать надежду на выздоровление всем, кто страдает от болезней сердца, хочу поделиться этим замечательным известием со всеми: Бинь Чжун сделал общим достоянием старинный даосский секрет – упражнения для сохранения здоровья и долголетия.

Я сама избавилась от своего недуга благодаря этим упражнениям. Вот уже два года, как я здорова и теперь полна энергии, не жалуясь на самочувствие и аппетит.

Моя мать забеременела мной, будучи серьезно больной, и чтобы сохранить ребенка, вынуждена была пить сильные лекарства. Во время родов она чуть не скончалась от кровотечения. Когда я родилась, врачи обнаружили у меня сильные шумы в сердце.

Отец и мать постоянно заботились о моем здоровье. В три года я уже была пациентом больницы Фувай (Всекитайский институт изучения сердечно-сосудистой системы). Не могу даже приблизительно сказать, сколько всего лекарств приняла за следующие двадцать лет. Однако и китайские, и западные лекарства приносили лишь временное облегчение. Приступы повторялись. Я задыхалась, чувство беспокойства не покидало меня, а потом наступала невероятная слабость, так что даже губы синели. Особенно страдала в зимнее время. Слабая здоровьем, постоянно простужалась, а это очень опасно для тех, у кого уже есть болезни сердца.

На работе мне приходилось часто брать больничный, к чему в нашей заводской поликлинике уже привыкли. Так я и жила, от приступа до приступа, чуждая радостям жизни.

Вскоре встретила молодого человека и полюбила его. Это дало мне новую пищу для беспокойства. В то время как другие влюбленные пары прогуливались в парках и развлекались, мой молодой человек должен был провожать меня домой, потому что я была чересчур слаба, чтобы гулять. Как я завидовала тем, кто резвился на катке, плавал вместе в бассейне! Я же из-за своей болезни не могла высидеть даже сеанса в кино. Как мне хотелось создать собственную семью, выйти замуж и жить взрослой жизнью! Но смогу ли я позаботиться о себе без опеки моих любящей родителей? Этот вопрос не давал мне покоя.

Доктора не советовали мне выходить замуж, и уж во всяком случае категорически запрещали иметь детей. «Женщины с вашей болезнью, – говорили мне доктора, – просто не могут остаться в живых после родов». Эти слова только ухудшили мое моральное состояние. Я не могла найти себе места от постоянного беспокойства и беспомощности. Вскоре уже не могла спать по ночам, а днем грезилась о несбыточном. Я ненавидела эту болезнь, которая отрезала мне все пути к нормальному существованию, к обычным человеческим радостям, и считала, что должна разорвать отношения со своим молодым человеком, но не находила в себе сил сделать это. «В конце концов, – думала я, – женитьба на мне не сделает его счастливым».

Однажды он принес мне номер журнала «Пекинский спортивный вестник» и показал статью Бинь Чжуна о даосских упражнениях. Поначалу я отнеслась к ней скептически, но мой любимый был полон энтузиазма, и чтобы доставить ему приятное, согласилась прочесть ее до конца. Статья удивила и обрадовала меня. Я начала регулярно выполнять даосские упражнения.

Через месяц, к огромному своему удивлению, обнаружила, что не чувствую обычной тяжести в ногах и ощущаю покой и расслабленность во всем теле. Приступы тоже

стали как будто не так болезненны. Однажды утром, идя на работу, я увидела, что мой автобус вот-вот отойдет от остановки. Даже не подумав о последствиях, бросилась вперед и пробежала около 100 метров. Уже в автобусе поняла, что впервые в жизни не чувствую после бега одышки и изнеможения. Уже через несколько минут пульс вернулся в норму. Я была так счастлива! В ту минуту мне казалось, что все пассажиры автобуса улыбаются мне. Все было прекрасно в тот день, и улицы, и дома, и люди.

С тех пор каждый вечер я выполняю даосские упражнения. Особое внимание уделяю первым трем частям упражнения «Плывущий дракон». За последний год у меня почти не было сердечных приступов, да и простуды случаются гораздо реже. Я похудела, стала гораздо стройнее и спортивнее. Теперь работаю практически без больничных, полный рабочий день.

Вы можете убедиться на моем опыте – даосские упражнения помогают даже при врожденных сердечных заболеваниях, таких серьезных, как у меня. Эти упражнения гораздо лучше любого лекарства, а главное – гораздо эффективнее. Я пишу это, чтобы убедить таких же больных и несчастных людей, какой была недавно и сама – займитесь даосскими упражнениями, попробуйте!

Письмо Сяо Бин

Каждая женщина хочет иметь стройную фигуру. Однако после рождения ребенка многие из нас не могут избавиться от лишнего веса и чувствуют себя гораздо старше, чем они есть на самом деле. Именно поэтому, наверное, многие замужние женщины не торопятся с рождением детей.

Выйдя замуж, я забеременела, но решила сделать все возможное, чтобы сохранить фигуру: купила себе эластичную ленту для живота, однако после родов все мои попытки сохранить фигуру оказались напрасными.

Я поправилась на 15 кг и стала весить 60 кг, на животе появился толстый жировой «пояс». Теперь я уже не могла передвигаться так же легко и непринужденно, как раньше, и это меня угнетало. Я надевала свою эластичную ленту, «садилась» на разнообразные диеты – все впустую. Казалось, даже глоток воды превращается в моем организме в отвратительный комок жира. Пешие прогулки перестали меня радовать – я задыхалась.

Потом кто-то из знакомых представил меня Бинь Чжуну, и тот научил меня упражнению «Водяная змея». Поначалу я отнеслась к этим упражнениям как к еще одной пустой трате времени. Слишком уж много способов, которые не оказали никакого воздействия, перепробовала. Однако Бинь Чжун словно читал мои мысли. «Результатов достигнет лишь тот, кто проявит упорство», – сказал он. И я стала выполнять упражнения регулярно. Каждый день начинала с выполнения даосских упражнений, потом делала их и перед тем как лечь спать. Через несколько месяцев поразилась, каких невероятных результатов мне удалось достичь. Я больше не была

толстушкой, которая задыхалась от малейших физических усилий. Мой вес стал прежним – 45 кг! Все с удивлением спрашивали, каким образом мне удалось вернуть прежний облик и стать такой стройной.

Я думаю, что все молодые мамы сталкиваются с проблемами, похожими на мои. И всех вас хочу заверить: «Делайте даосские упражнения. Они вам помогут».

Письмо Дай Иньян

Непосредственно перед свадьбой я обнаружил, что я – импотент. Что может быть ужаснее?

За два года до этого я прочел статью об упражнении под названием «Сжатие почечной капсулы». Автор писал, что это упражнение простое и действенное, что оно дает множество полезных результатов. Я так заинтересовался, что начал занятия прямо тем же вечером. На третий день занятий почувствовал себя как-то странно, но продолжал занятия. В статье говорилось, что чем больше человек занимается, тем сильнее будет эффект. Я поверил и стал заниматься с еще большим усердием. В тот вечер сделал больше 100 упражнений и, потный и изнеможенный, упал в постель и заснул.

Уже на следующий день, когда я встретился со своей невестой, заметил нечто совершенно ужасное: я обнимал и целовал ее, но оставался совершенно безучастным! Впервые в такой ситуации у меня не было эрекции. Ситуация не стала лучше и по прошествии некоторого времени. Я плакал по ночам, боясь рассказать родным о своей слабости. С каждым днем моя депрессия все усиливалась.

Приближался срок свадьбы, а я не мог справиться с неожиданным недугом. В отчаянии обошел все пекинские аптеки в поисках средства, которое могло бы вернуть мне потенцию. Вскоре мои беды приняли еще более серьезный оборот: левое яичко сильно уменьшилось в размерах, я часто чувствовал давящую боль в самом низу живота. Я знал, что атрофия яичка – очень серьезное заболевание, и эта мысль терзала меня не меньше, чем острая физическая боль. Мне хотелось умереть, чтобы кончился весь этот кошмар.

Однако я – единственный ребенок в семье, к тому же у меня есть невеста. Если умру, то заставлю страдать дорогих мне людей. Решив во что бы то ни стало избавиться от недуга, я пошел в редакцию журнала, в котором увидел злополучную статью. Главный редактор выслушал меня очень серьезно и не стал смеяться мне в лицо, как я боялся, а познакомил с автором статьи. Тот сказал, что я слишком переусердствовал, пытаюсь ускорить появление результатов. Однако он не мог сказать мне, что теперь делать и как вернуть здоровье. Я был близок к отчаянию.

В это время Бинь Чжун опубликовал в том же журнале свой материал, где рассказал об упражнениях, частью которых являлось то, которое принесло мне столько горя. В редакции помнили обо мне и рассказали о моем случае Биню. Тот сам отыскал меня и

уверил, что я могу вернуть себе здоровье, выполняя полный комплекс упражнений. Понимая, что я не могу доверять публикациям, он сам обучил меня, показал, как именно нужно делать упражнения, чтобы не навредить себе. Однако, как говорится, «укушенный змеей один раз десять лет боится веревки». Одним словом, я не стал делать эти упражнения.

Вместо этого я продолжал ходить по больницам и пробовать разнообразные лекарства. К тому времени уже прошел шесть курсов акупунктуры и множество гормональных инъекций. Все напрасно. Более того, мое правое яичко тоже начало уменьшаться в размерах, пах почти облысел, борода поредела. Я чувствовал, что стал ничем не лучше евнуха, охранявшего императорских наложниц...

Скрепя сердце, помогал своей невесте в предсвадебных хлопотах. Я решил умереть, но перед смертью сделать ей и нашим семьям как можно больше хорошего. При этом я был молод, и мысль о смерти страшила меня – я хотел жить.

Вспомнив советы Бинь Чжуна, решил поговорить с ним еще раз. Все равно, считал я, мне уже нечего терять. Мы встретились. Заметив, что волосы у меня сильно поредели и что я пребываю в глубокой депрессии, Бинь отругал меня за недоверчивость и велел приступать к упражнениям. Раз за разом он сам наблюдал за тем, как я их делаю. Редактор журнала тем временем прислал мне только что вышедшую из печати книжку Биня с описанием трех ступеней даосских упражнений.

Поначалу я делал упражнения без особой надежды на успех. Но к тому времени перепробовал уже столько различных снадобий, что больше ничто не могло принести мне вреда. Через четырнадцать дней регулярных занятий во сне со мной случилось семяизвержение. Такого со мной не было уже много месяцев, хотя я постоянно пытался излечиться от своей импотенции! Теперь я понял, что упражнения действуют, и стал относиться к ним очень серьезно.

Через месяц яички перестали уменьшаться, а правое даже стало более твердым. Еще через два месяца стало укрепляться и левое яичко. Исчезло неприятное ощущение в паху, волосы перестали редеть. Через четыре месяца оба яичка приобрели обычные размеры и уже не болели при нажатии. Наконец у меня снова начала расти нормальная борода. Через полгода я почувствовал себя абсолютно здоровым человеком. Все неприятные симптомы прошли.

Конечно же, я вынужден был рассказать нашим семьям о своем состоянии, и мы решили отложить свадьбу. Моя невеста очень мне сочувствовала и поддерживала меня на протяжении всего лечения. Уже после свадьбы я с облегчением понял, что все мои неприятности позади и что у меня впереди счастливая семейная жизнь.