

Ма Анурати Вайядеви

*Рейки  
и восточная  
медицина*

Серия «Саморазвитие»



**Ма Анурати Вайядеви**  
**Рейки и восточная медицина.**  
**Серия «Саморазвитие»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26107180](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26107180)*  
*ISBN 9785448572111*

**Аннотация**

«Никто не в состоянии изменить жизнь конкретного человека к лучшему, только он сам. Для этого ему нужно поменять свое отношение к жизни с пассивно-ожидательного на активно-созидающее. В том случае, если человек не творит свою жизнь каждую минуту, а ждет, что за него это сделает кто-то другой, он просто разрушает себя, свою жизнь, жизнь своих близких». Художник: Юлианна Пикушина – Астролог БаЦзы. ФенШуй. Аюрведа.

# Содержание

Тем, кто в пути...	10
ЧАСТЬ I Волшебство Рейки	13
Что могут дать ступени Рейки для развития человека	18
Часть II ОСНОВЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ	25
Учение о инь и ян.	27
Учение У-СИН	34
Учение о пяти основах жизни	44
Конец ознакомительного фрагмента.	61

**Рейки и восточная  
медицина  
Серия «Саморазвитие»**

**Ма Анурати Вайядеви**

*Редактор* Елена Наумова

*Художник* Юлианна Пикушина

© Ма Анурати Вайядеви, 2024

ISBN 978-5-4485-7211-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



**Это первая книга Ма Анурати Вайядеви, из серии «Саморазвитие», которая дает возможность узнать об основных принципах восточной медицины и соединить их с Японской традицией Рейки, направленной на оздоровление человека. Эта книга для тех, кто хочет быть здоровым физически и духовно. Методики и упражнения, приведенные в ней, доступны для самостоятельной практики и повышают жизненный тонус, помогают восстановить и сохранить здоровье.**



**«То, что вообще может быть сказано, может быть сказано ясно. О чем невозможно говорить,**

о том следует молчать».

*Л. Витгенштейн.*

Жизнь на Земле появилась благодаря Солнцу. Солнце поддерживает и питает все, что есть на Земле, и саму Землю. Солнечный свет стимулирует развитие жизни. Мы все купаемся в солнечном свете. Можно сказать, что мы живем внутри Солнца. Обитаем внутри тела Солнца, пусть не в его центральной обжигающей части, а на прохладной периферии, но внутри. Ведь свет – это электромагнитное поле, неразрывное со своим источником – Солнцем. И мы живем внутри этого поля. Свет – это самое тонкое и чистое, что есть в физическом мире на Земле.

Рейки – это тоже свет, но еще более тонкий и чистый, чем свет Солнца, невидимый свет. Он также пронизывает все живое на Земле, наполняя жизненной силой. Сила и энергия невидимого света призваны поддерживать и улучшать жизнь человека на Земле.

Рейки – это чистая энергия света.

*Свами Прем Амрит*



# Тем, кто в пути...



Где живут боги? В моей комнате, сейчас и здесь.  
Вокруг меня раскрывается бесконечность.  
Моя душа свежа и чиста.  
В неподвижности я ощущаю пустоту,  
Где обитают солнце и луна.  
Достигнув такого уровня восприятия реальности,  
Осознаешь бренность человеческих дерзаний.

**Шао Юн**

Создание этой книги было очень долгим. Не потому, что это было трудно. Просто я ждала, когда во мне укрепится решимость поделиться своим пониманием Рейки, своим опытом и когда во мне созреет готовность объединить еще большее количество людей, соединивших свою жизнь с потоком Рейки. Данная книга, в первую очередь, предназначена для тех, кто уже знаком с традицией Рейки и работа-

ет в ее пространстве. Сочетание основ восточной медицины с искусством Рейки дает удивительные результаты и открывает большие возможности для работы с собой и другими, хотя бы потому что у практикующих появляется возможность воздействовать на энергетическую систему человека более осознанно. Данная книга ни в коем случае не является учебником по восточной медицине, в ней кратко даны основы восточной медицины и способы сочетания этих знаний с традицией Рейки. Эта книга позволяет прикоснуться к целительской мудрости древнего Китая и побуждает к дальнейшему изучению этой темы. Также в ней представлены медитации цигуна и другие методики для работы с энергией физического и тонких тел. Надеюсь, что мой опыт поможет новичкам разобраться в основах восточной медицины и разбудит интерес к дальнейшему, более глубокому ее изучению. А так же даст возможность отправиться в удивительное путешествие в свою Малую Вселенную.

Ма Анурати Вайядеви.



# ЧАСТЬ I Волшебство Рейки



Есть один общий поток, одно общее дыхание.  
Все сущее взаимосвязано.

## Гиппократ

Мне часто приходится отвечать на вопрос: «Что такое Рейки?» И я с улыбкой отвечаю, что это искусство быть счастливым... быть собой, быть хозяином своей жизни. В ответ я нередко вижу скептические взгляды и недоверие. Такова природа человека, он всегда не доверяет тому, что для него ново...

К сожалению, многие люди относятся к Рейки только как к способу лечения физического тела. Более того, многие считают, что Рейки – это канал, к которому можно подключиться и подключение происходит во время посвящений, через

макушку. Это огромное заблуждение.

Как можно подключиться к энергии Солнца? В энергии Солнца можно быть, использовать ее. Энергией Рейки понизано все на Земле как энергией Солнца. Это жизненная энергия, которая наполняет собой каждую клетку человека, это энергия любви, без которой не может существовать все живое.

В современном мире все чаще звучат утверждения, что Бог един. Что важно не какому Богу молится человек, а то, как он это делает. Если человек признает, что есть высшая сила, которая управляет жизнью на земле, то логично признать, что существует способ для этого управления. И этот способ – энергия. Человек дает Богу разные имена, по-разному ему служит, но смысл остается единым. Разные люди, на разных концах земли нарекли Солнце своим именем, на своем языке, но качество света при этом не меняется. Также и энергия, благодаря которой протекает жизнь на Земле. Ее можно называть по-разному: прана (йога, Индия), ци (цигун, Китай), чи (тай-чи, Китай), святой дух (христианство), Ки (айкидо, рейки, Япония) и так далее – смысл и качество энергии при этом не меняется. Ее качество может изменить только сам человек, окрасив ее в свои эгоистические оттенки.

Ки течет в человеке с рождения до смерти, не зависимо от того получил он посвящение в Рейки или нет. Зачем же тогда настройки в Рейки? Что происходит во время общения

Мастера и ученика?

1. Мастер, не подключает ни к какому потоку, лучу, эгрегору и т. д. Все проще. Мастер своей работой выводит верхние центры ученика на новый уровень работы. Они получают возможность брать из окружающего пространства энергию более тонкой вибрации и частоты, таким образом, постепенно перестраивая вибрацию тонких тел и соответственно физического тела человека. Практикуя, человек имеет возможность не только жить на более тонких энергиях, но и в последствии уже вырабатывать их сам. После инициаций, в течение 21 дня, верхние центры переводят на новый уровень работы ниже стоящие. Поэтому говорить о том, что посвящение в Рейки – это подключение к чему-то – не верно. Человек впитывает энергию всеми центрами, тонкими телами, точками акупунктуры, он наполняется ею, и по горизонтали, и по вертикали.

2. Во время посвящений, Мастер выполняет лишь физическую часть работы. Все остальное от него не зависит. Основная работа происходит на тонком уровне между той силой, которая ведет Мастера и той, которая помогает ученику. Чем меньше Мастер проявляет свою личность, тем выше его уровень, т.к. он выступает проводником высших энергий. И очень важно понять, что сила Мастера зависит не от того, что он получил мастерскую ступень в Рейки, а от его духовности, от уровня развития, от того, что он ставит конечной целью: помощь другим в духовном росте или деньги

и самоутверждение.

3. Рост в Рейки зависит не от получения ступеней, а от веры человека и от практики. Не зависимо от того, к какой религии человек принадлежит, вера – фундамент в Рейки. Только каждодневная практика, которая основана на вере и чистоте духа и тела, дает возможность увеличивать силу того потока энергии, проводником которой человек является. Получая ступени, человек получает знания и дальнейшую возможность увеличивать частоту вибраций на уровне центров. Именно поэтому, если человек не готов ко 2 или 3 ступени, но прошел посвящение, в его жизни возникают проблемы. Почему? Центры были выведены на новый уровень работы, а тонкие тела не изменились – духовность человека не изменилась. Он берет из окружающего мира более тонкие энергии, а сам создает более низкие – возникает несоответствие. Прийти в гармонию с собой и миром в такой ситуации невозможно. Поэтому, чаще в таких случаях, люди, получив более высокую ступень в Рейки, просто не работают в ее потоке.

Важно понять, что Рейки – это не только лечение физического тела. Это, прежде всего, развитие. Это возможность очень быстрого духовного роста и расширения сознания человека, возможность быстрого выхода за рамки своей личности, через работу с Эго. Есть несколько моментов, на которых хочется остановиться:

1. Соблюдение принципов и философии Рейки, дает воз-

возможность для быстрого духовного роста.

2. Совершенствование духа и тела, создает условия для развития способностей человека. Сложно работать с символами не видя и не чувствуя их.

3. Развитие ясновидения и ясночувствования, дает возможность работы с тонкими телами, аурой, центрами, меридианами.

4. Также саморазвитие в Рейки дает возможность работать на клеточном уровне. Это значительно сокращает время воздействия и повышает эффективность.

# Что могут дать ступени Рейки для развития человека

Первая ступень дает возможность развить умение слышать, чувствовать энергию, управлять ею внутри и снаружи своего тела и тела другого человека, строить свое жизненное пространство. На первой ступени Рейки, кроме всего прочего, человек проходит опыт, который учит его правильно выстраивать свои желания и брать на себя ответственность за то, что он пожелал. Когда человек открывает для себя мир энергий первой ступени, кажется, будто вся вселенная поворачивается к нему со своим рогом изобилия. Начинают сбываться все желания, которыми наполнен человек. Благодаря этому возникает и укрепляется вера в высшее и в собственные силы. Но в тоже время, человек быстро понимает, что многие его желания иллюзорны и мелки, и их осуществление приносит в его жизнь лишь хаос и проблемы: то, что казалось очень важным вчера, через неделю уже не только становится не нужным, но и превращается в обузу. Таким образом человек учится правильно желать, он становится мудрее.

Вторая ступень создает условия для развития ясновидения и ясночувствования, необходимых для работы с символами, тонкими телами, меридианами и т. д. Очень важно видеть, что ты делаешь, как управляешь энергией или хотя бы чувствовать ее движение в своем теле. А так же дает быст-

рый духовный рост за счет опыта, который проходит человек на второй ступени. Опыт состоит в том, что вселенная очень быстро возвращает назад все то, что человек отправляет в мир, к тому же, в усиленном варианте. Если человек наполнен любовью и желанием служения миру – это же он и получает в ответ. Если человек наполнен злобой, завистью, гневом – он и в этом случае получает все назад. В пространстве Рейки невозможно навредить другому, это один из законов энергии. Поэтому все отрицательные мысли и пожелания в отношении других людей не доходят до них, а возвращаются к хозяину в виде ситуаций. Таким образом, если человек не готов ко второй ступени, его жизнь может сильно усложниться. И такие люди перестают работать в пространстве Рейки, пытаясь найти виноватых. Те же, кто понимает, что причина происходящего в них самих, начинают активно работать над собой, что приводит к быстрому духовному росту и расширению сознания.

Третья ступень погружает в глубокое осознание служения, когда человек учиться полностью забывать о себе. И служение всегда начинается с близкого окружения. Служить близким, ничего не требуя взамен, всегда сложнее, чем служить людям вообще. Так же третья ступень готовит к достижению такого уровня, когда не надо создавать символ, когда ты сам являешься символом, транслируя его энергию в окружающее пространство. Твоего присутствия достаточно, чтобы у людей происходили процессы на уровне тонких тел и жизнен-

ных событий. Наполняя свое поле энергией символа, практикующий транслирует ее на все, что находится в зоне поля. Но для этого мало научиться создавать символ, необходимо уметь соединиться с ним, образуя общий поток.

Мастерская ступень утверждает изменения, произошедшие на третьей ступени и делает их привычными качествами личности. Так же дает расширение сознания, развитие яснознания, умение структурировать пространство на тонком уровне относительно себя, других, мира. Но главный опыт Мастерской ступени – это ощущение себя сотворцом с высшим пространством. Таким образом, Мастер Рейки существенно отличается от основной массы людей, как впрочем и любой Мастер восточных практик.

Никто не в состоянии изменить жизнь конкретного человека к лучшему, только он сам. Для этого ему нужно поменять свое отношение к жизни с пассивно – ожидающего на активно – созидающее. В том случае, если человек не творит свою жизнь каждую минуту, а ждет что за него это сделает кто-то другой, он просто разрушает себя, свою жизнь, жизнь своих близких.

Рейки дает возможность все изменить, но только в том случае, если человек меняет сам, а не ждет этого от Рейки.

Рейки в руках невежественных людей может превратиться из искусства преобразования сознания и жизни в лекарство для лечения физических тел от лени, переедания и волнений.





Reiki





# Часть II ОСНОВЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

*Хорошее здоровье организма – это следствие  
равновесия действующих в нем сил.*

*Стефан Палош*



В древнем Китае человеческий организм рассматривался как уменьшенное подобие вселенной. В те времена многие философы по всему миру придерживались таких взглядов. Согласно древней китайской философии, все процессы, происходящие в организме человека, включая заболевания, связаны с взаимодействием пяти элементов природы. Именно поэтому человека нельзя рассматривать отдельно от природы. Он является ее органичной частью и тесно связан со Вселенной. Природа как макрокосм и человек как микрокосм

подчиняются одним и тем же законам. Отталкиваясь от этого положения возникло несколько учений, которые легли в основу Китайской медицины. Далее мы коротко рассмотрим эти учения.

## Учение о инь и ян.

Учение о инь и ян является основной моделью мировоззрения медицины древнего Китая. Эти иероглифы отражают различные явления повседневной жизни. Ян – символ мужской энергии, олицетворяет свет, солнце, движение, развитие, день, небо и т. д. Инь – символ женской энергии, олицетворяющей тьму, луну, покой, ночь, землю и т. д. Это два потока энергии противоположные друг другу, но взаимодополняющие, поддерживающие и уравнивающие друг друга. Согласно Китайским представлениям все, что движется и устремляется вверх, ясно определимо и активно, относится к ян. Все, что неподвижно, опускается вниз, является смутным и скрытым, пассивным – относится к инь. Человеческий организм тоже делится на две противоположности. К ян относится правая половина тела (если его разделять вдоль), верхняя часть тела (если его разделять поперек), его поверхность, спина, пять полых органов, энергия. К инь относится левая половина тела (если его разделять вдоль), нижняя часть тела (если его разделять поперек), внутренняя часть тела, живот, пять плотных органов, кровь. Как ян, так и инь могут быть разделены на составляющие практически до бесконечности. Например, день – это ян, а ночь – это инь. Но первая половина дня, активная, считается ян, а вторая половина дня, когда солнце начинает опускаться –

инь. Таким образом, все явления мира, а так же все процессы происходящие в человеке, могут быть разделены и классифицированы между двумя этими противоположностями. В свою очередь, каждое из этих явлений может быть разбито на подгруппы инь и ян. Сбалансированные и уравновешенные между собой, они дают крепкое здоровье. Если же энергия смещена в каком – либо из направлений, это приводит к болезни. Переизбыток ян дает чрезмерную активность организма, переизбыток инь – гипофункцию.

Инь и Ян – две составляющие единой энергии.

В совокупности эти силы составляют целое, которое называется «знаком великого предела». Весь мир наполнен потоками энергии. Эта энергия циркулирует в природе, изменяясь от слабой до сильной и от сильной до слабой.

Ци, пребывающая в равновесии, самодостаточна, – такова суть Дао. Но эта самодостаточность собрана из двух половин – «женской» энергии Инь и «мужской» энергии Ян.

Энергия Ци всё время меняет свои качества от Инь к Ян и от Ян к Инь. Изгиб линии, разделяющей две половины круга, подчёркивает динамику взаимодействия сил Ян и Инь, готовность перехода одной в другую. Белая точка на чёрном фоне и чёрная точка на белом фоне означают, что Инь содержит в себе Ян, а Ян содержит в себе Инь.

Даосский круг нельзя разъять, разложить на два, т.к. он внутри себя содержит идеал. Всё происходит в пределах одного круга, который одновременно и светлый и тёмный, и нет

нужды выходить их него, выпадать из естественного мира.

В современном Китае официально признано, что принцип Инь – ян представляет собой прогрессивный способ мышления, основанный на изначально простом диалектическом, материалистическом учении, не имеющим ничего общего с предрассудками.

Действие начал *инь* – *ян* заключается в следующем:

– каждое из них стремится подавить другое;

– оба начала находятся в тесной взаимной связи и могут превращаться (переходить) одно в другое, причем каждое содержит в себе оба начала – в *инь* есть *ян*, в *ян* есть *инь*;

– борьба и взаимное превращение *инь* и *ян* являются источником любого движения, развития, изменения и преобразования;

– нарушение гармонии и равновесия между *инь* и *ян* ведет к нарушению всякого движения и развития;

– *ян* превращается в *ци* (функцию), *инь* образует форму (структуру). Рассмотрим эти положения подробнее.

*Инь* и *ян* находятся в состоянии противоборства и ограничивают друг друга. Если одно начало преобладает, то возникает недостаток другого, и наоборот. *Инь* борется внутри, а *ян* вызывает тревогу снаружи, поэтому возникают явления пустоты и наполнения, при этом *инь* и *ян* сменяют друг друга. Оба начала никогда не остаются без взаимодействия, и их стремление к вытеснению друг друга является движущей силой развития вещей и явлений.

Как противоположности, *инь* и *ян* зависят друг от друга и не мыслятся один без другого. *Ян* является верхом, а *инь* – низом (без верха не может быть низа, и наоборот); правая сторона тела – это *ян*, левая – *инь* (без правой стороны нет левой, и наоборот); жара соответствует *ян*, а холод *инь* (без жары не может быть холода, и наоборот); переполнение (избыток) соответствует *ян*, опорожнение (недостаток) – *инь* (без переполнения нет опорожнения, и наоборот). Оба служат друг для друга производным началом, то есть взаимно вызывают друг друга: *инь* не может произвести себя без *ян*, и наоборот.

При этом каждое начало содержит в себе обе противоположности – дополнения, то есть каждое *ян* может быть разложено на *ян ян* и *инь ян*, а каждое *инь* – на *инь инь* и *ян инь*. Все субстанции и проявления нашего мира могут быть отнесены к тому или другому началу, которое, в свою очередь, несет в себе и *ян*, и *инь*, и каждый из них составлен из *инь* и *ян*; дробление этих распределений можно производить бесконечно. Например, вся верхняя часть тела относится к *ян*, при этом спина соответствует *ян*, а живот и передняя часть грудной клетки – *инь*;

В отношении структур и функций организма человека *инь* характеризует материальные составляющие тела, а *ян* – его функции. Таким образом, *инь* охраняет *ян*. Если что-либо имеет свойства функции, «энергии», то оно относится к *ян*, если это имеет структуру и форму, то оно от-

носится к *инь*. *Ци* имеет характер *ян*, кровь – характер *инь*. Часть внутренних органов (см. ниже раздел «Учение о внутренних органах – *чжан* – *фу*») относится к *инь*, другая часть – к *ян*. Всю сложную структуру человеческого организма и его функции китайская медицина классифицирует и объясняет на основе принципа *инь* – *ян*. Физиологические процессы, постоянно протекающие в организме на клеточном, тканевом и органном уровне, взаимодействие его разных частей, вся жизненная активность является результатом борющихся в неразрывном взаимодействии сил *инь* – *ян*. Разъединение этих сил ведет к прекращению активности организма и жизни.

Оба начала никогда не находятся в состоянии покоя, они дополняют и изменяют друг друга. Когда *ян* отступает, то увеличивается *инь*; если же отступает *инь*, то увеличивается *ян*. Например, зима является вершиной холода (*инь*), а после зимнего солнцеворота постепенно устанавливается тепло и приходит лето – *ян*; весна, лето – это *ян*, зима, осень – *инь*. Состояние повышенной активности следует регулировать покоем. В этом выражается взаимный контроль покоя и движения, то есть *инь* и *ян*.

Функции органов (*ян*) возникают за счет потребления продуктов питания (*инь*), при этом происходит увеличение *ян* и ослабление *инь*. В то же время обмен веществ, полученных с продуктами питания (*инь*), требует расхода определенного количества энергии (*як*); тогда происходит усиле-

ние *инь* и ослабление *ян*. При нормальных условиях эти процессы находятся в равновесии. Если же ослабление или усиление выходит за рамки, то возникает избыток *инь* или *ян*, что ведет к возникновению патологии, болезни. Необходимо также учитывать, что оба начала могут быть как причиной, так и следствием.

Модель *инь-ян* служит базой не только теоретических представлений восточной медицины, но и основой диагностики и лечения. Основопологающим в жизнедеятельности человеческого организма лежит уравновешенное состояние *инь* и *ян*, полная их гармония. Нарушение этого равновесия ведет к патологическому состоянию, болезни и выражается либо в преобладании, либо в ослаблении *инь* или *ян*.

Любое состояние, при котором наблюдается избыточность по сравнению с нормой, относят к *ян*-состояниям, а недостаточность – к *инь*-состояниям. Жар – это *ян*-состояние, озноб – *инь*-состояние; полнота – *ян*-состояние, пустота – *инь*-состояние. Таким образом, все симптомы различных заболеваний можно разделить на две группы – *ян*-синдромы и *инь*-синдромы. Розовая и чистая кожа, блестящие глаза, звучный голос, наполненный, сильный, ускоренный, поверхностный, скользящий пульс – это *ян*-состояние; темная и вялая кожа, тусклые глаза, тихий и прерывающийся голос, слабый, медленный, неровный, слабо наполненный пульс – это *инь*-синдромы. Для постановки диагноза в китайской медицине необходимо, прежде всего, правильно оце-

нить состояние *инь* и *ян*, лишь после этого можно определить причину болезни.

Исходя из принципа равновесия *инь* и *ян*, главным в лечении является восстановление нарушенного баланса *инь* – *ян*, то есть гармонии. В европейских понятиях это можно выразить как задачу по восстановлению гомеостаза организма, стимуляцию его защитных сил и реактивной способности.

В терапии китайская медицина руководствуется принципом взаимодополнения: к *инь* надо добавлять *ян*, к *ян* надо добавлять *инь*, значит при *ян*-болезни следует использовать *инь*, и наоборот. Всякое терапевтическое действие должно быть направлено на регуляцию соотношений *инь* и *ян* как в функциях отдельных систем, так и всего организма, на восстановление равновесия между ними. Цельность характера китайской медицины отражается и в том, что учение об *инь* и *ян* распространяется и на совокупность всех терапевтических средств, на свойства и действие растительных препаратов и других медикаментозных средств, на пищу (лечебным свойствам которой придается определяющее значение), на акупунктуру, массаж, дыхательную и лечебную гимнастику и так далее. После диагностики и классификации характера патологии выбирается соответствующее средство воздействия, которое должно восстановить гармонию *инь* и *ян* и излечить больного.

# Учение У-СИН

В основе этого учения лежит понятие о пяти элементах (пяти стихиях) которые являются основными составляющими окружающего мира и человека. Это дерево, огонь, металл, земля и вода, которые находятся между собой в динамическом равновесии и взаимосвязи. Существует несколько видов связей между ними: созидающий, когда каждый элемент данной системы непрерывно помогает развитию последующего, что-либо передавая ему и побуждая его к активной деятельности, и контролирующий, когда одни элементы контролируют другие элементы. Они либо с пользой сотрудничают, дополняя и питая друг друга, либо противоборствуют, взаимно разрушаясь. Так, огонь питается деревом, когда огонь догорает, остается зола (земля). В земле находится металл и вода, которая питает дерево и завершает круг. С другой стороны, эти элементы противостоят друг другу: металл – противоположность огня, земле противостоит вода, металл и дерево уничтожают друг друга, так же как вода и огонь, дерево и земля. Число пять относится не только к пяти элементам, но и к таким понятиям, как пять вкусовых ощущений, пять времен года (добавляется позднее лето), пять частей света (добавляется понятие центра), пять вкусовых качеств, пять цветов, пять основных планет, пять видов погоды, пять органов чувств, пять органов инь, пять

органов ян, пять эмоций. В традиционном учении У-син, устанавливаются определенные связи между компонентами разных групп и возникает завершенная система.

Взаимодействие пяти элементов тесно связано с принципом Инь-ян, энергию которых можно как усилить, так и ослабить с помощью пяти элементов.

Китайская медицина использует учение У-син, для классификации внутренних органов и внешних структур человеческого организма. Если элементы связать с органами человека, то они расположатся в следующем порядке:

- дерево – печень (желчный пузырь);
- огонь – сердце (тонкий кишечник);
- земля – селезенка (желудок);
- металл – легкие (толстый кишечник);
- вода – почки (мочевой пузырь);

С точки зрения даосов именно благодаря взаимодействию этих пяти элементов зарождается и умирает жизнь на земле. Вы можете сказать, а как же без воздуха? Ведь воздух – это одна из важнейших стихий. Но даосы считали, что воздух – это неперенный компонент огня, без которого огонь существовать не может.

Взаимодействие между этими пятью элементами осуществляется по двум циклам: циклу порождения и циклу разрушения. Согласно первому циклу, дерево порождает огонь, огонь порождает землю, земля порождает металл,

металл порождает воду, вода порождает дерево. Цикл замыкается. Согласно циклу разрушения вода уничтожает металл, металл уничтожает дерево, дерево уничтожает воду, вода уничтожает огонь, огонь уничтожает металл. Цикл замыкается.

А раз человеческое тело, согласно даосским теориям, является мини-моделью Вселенной, в нем происходят точно такие же процессы. Гармония между физической составляющей человеческого тела и духовной осуществляется посредством тех же двух циклов.

Даосы считают, что каждому элементу соответствует определенный орган.

Таким образом, в человеческом организме цикл созидания выглядит так: сердце, которое относится к элементу огонь, подпитывает селезенку и поджелудочную железу, которые относятся к стихии земли. В свою очередь эти органы подпитывают легкие, которые относятся к стихии металла, легкие подпитывают почки, относящиеся к стихии воды. Почки подпитывают печень, которая представляет стихию дерева, печень замыкает круг, подпитывая сердце.

Органы пищеварения тоже включены в свой цикл созидания, в котором к стихии огня относится тонкий кишечник, он подпитывает желудок, относящийся к стихии земли. Желудок подпитывает толстый кишечник, относящийся к стихии металла, этот орган подпитывает мочевой пузырь, который подчиняется стихии воды, а мочевой пузырь поддержи-

вает желчный пузырь, находящийся под покровительством стихии дерева.

Таким образом, к стихии огня в организме относятся сердце и кровеносные сосуды, тонкий кишечник, все железы внутренней секреции.

К стихии металла относятся легкие, кожа и толстый кишечник.

К стихии воды относятся почки, кости и мочевой пузырь. Под покровительством стихии земли находятся селезенка, поджелудочная железа, мускулатура и желудок.

Стихия дерева управляет печенью, желчным пузырем и нервной системой.

Если вдруг один из органов начинает болеть, вслед за ним обязательно страдает и тот орган, который находится следующим на меридиане. Таким образом, формируется цикл разрушения. Согласно которому каждый из элементов (или органов, который управляется этим элементом) разрушает следующий за ним.

При задержке энергетического потока в сердце, находящемся под покровительством огня, страдают легкие, управляемые энергией металла. Нарушения в легких разрушают печень, относящуюся к энергии дерева, печень разрушительно действует на селезенку и поджелудочную железу, управляемые энергией земли. В свою очередь нарушения в селезенке и поджелудочной железе сказываются на состоянии почек, которыми управляет вода. Почки же замыкают круг,

влияя негативно на сердце.

Китайская медицина выделяет двенадцать основных органов человеческого тела, которые снабжаются энергией посредством двенадцати пар меридианов. Кроме двенадцати основных меридианов, являющихся парными, существуют еще два непарных. Они имеют внутренний, проходящий через внутренние органы, и наружный ход, проходящий по поверхности тела; разделяются на меридианы Ян и меридианы Инь.

В идеале в нашем теле Ци должна протекать свободно, снабжая энергией все органы нашего тела. Но к сожалению вследствие воспалительных процессов в тканях тела, загрязняющего питания или внешних неблагоприятных энергетических воздействий меридианы могут утрачивать свою проводимость (блоки). Нарушение течения Ци ведет к заболеваниям тех органов, которые лишились адекватного энергообеспечения.

По всем меридианам энергия проходит полный цикл за двадцать четыре часа.

Начало движения приходится на час ночи. В меридиане легких самая большая активность Ци наблюдается от трех до пяти часов утра. Далее из меридиана легких энергия идет в меридиан толстого кишечника это происходит до семи часов утра, в меридиане желудка энергия находится от семи до девяти часов утра, затем энергия находится в меридиане селезенки и поджелудочной железы с девяти до одиннадцати

часов утра. С одиннадцати до тринадцати часов энергия концентрируется в меридиане сердца, далее до пятнадцати часов в меридиане тонкого кишечника. С пятнадцати до семнадцати часов энергия Ци находится в меридиане мочевого пузыря, с семнадцати до девятнадцати в меридиане почек. С девятнадцати до двадцати одного в меридиане перикарда. На три части туловища приходится время от двадцати одного до двадцати трех часов. В меридиане желчного пузыря энергия находится с двадцати трех часов до одного часа ночи, а оставшееся время, то есть с одного часа ночи до трех часов утра энергия Ци циркулирует по меридиану печени. Далее круг замыкается в меридиане легких.

Гнев и раздражение являются причиной многочисленных заболеваний. Согласно теории традиционной китайской медицины, эмоции рождаются в сердце. Гнев и раздражение – не исключение. По меридиану сердца энергия раздражения распространяется в соседние меридианы, проникая таким образом во все органы.

«Сердце относится к элементу огонь, легкие – к элементу металл. Огонь побеждает металл» (по теории У-син, Пяти первоэлементов). Энергия раздражения может проникнуть в легкие, если своевременно не вывести ее из органа, то можно спровоцировать скопление жидкости в плевральной полости.

«Легкие относятся к элементу металл, печень – к элементу дерево. Металл побеждает дерево». Энергия раздраже-

ния по каналам переходит в печень, которая является основным органом воспроизводства энергии и способна держать удар, нанесенный раздражением. Печень становится конечной точкой путешествия энергии раздражения.

Некоторые люди не проявляют гнев и раздражение, сдерживают негативные эмоции, тем самым порождая скрытое раздражение, подавленную энергию гнева. В этом случае, следуя той же логике взаимоотношений и взаимозависимости внутренних органов, энергия раздражения опускается вниз.

«Печень относится к элементу дерево, селезенка – к элементу земля. Дерево побеждает землю». Энергия подавленного раздражения опускается из печени в селезенку и здесь возможны два варианта развития событий. Если человек находится на высоком уровне энергетического равновесия, то после того как селезенка подвергнется атаке энергии раздражения, она начнет вырабатывать лейкоциты в большом количестве. Избыточные лейкоциты атакуют мирно живущие в кишечнике бактерии, что ведет к повышению температуры тела.

Организм человека, которого китайская медицина относит к категории людей с низким уровнем энергии, не обладает возможностью в короткий период произвести столько лейкоцитов. Если уровень энергии человека низкий, то при подавлении раздражения и сдерживания его в себе, селезенка не в состоянии принять данную энергию, поэтому она пе-

реходит дальше в желудок. Что в свою очередь может легко привести к язве желудка или двенадцатиперстной кишки.

Когда человек постоянно раздражается, но не выплескивает свое раздражение, он попадает в постоянный круговорот негативного воздействия. И если подавление раздражения входит в привычку, то есть происходит снова и снова, то возможно развитие рака желудка. Людей, страдающих данным заболеванием, объединяет общая характеристика – они долгое время копили в себе раздражение и гнев и не могли от этого избавиться.

Есть еще тип раздражения, который не проявляется вовне, но и не копится, он как бы растворяется в организме. Из сердца раздражение попадает в легкие и растворяется в них. Это раздражение впитывает в себя кишечник – парный орган легких. Такого рода раздражение приводит к запорам.

Как смягчить вред негативных эмоций?

Приступ гнева и раздражения может поразить печень. Сдерживаемый гнев – селезенку. Рассеянный гнев – кишечник. Если уровень энергии низок, гнев может привести к скоплению жидкости в плевральной полости. Фактически любое раздражение неизбежно наносит удар по внутренним органам. Но человек не может избежать эмоциональных всплесков. Давайте проанализируем, как мы переживаем гнев и раздражение, и попытаемся смягчить негативные последствия этих чувств. Представьте, что у вас в грудной

клетке множество маленьких бутылочек, и в каждой бутылочке скапливаются негативные эмоции, связанные с определенным человеком из вашего окружения. Объектом нашего постоянного недовольства и раздражения как правило является кто-то из наших близких или друзей.

Когда этот человек постоянно вызывает у нас недовольство, но мы не считаем возможным проявлять его, мы сливаем раздражение в отведенную этому человеку бутылочку. Сегодня чуть-чуть, завтра еще немножко, и в один прекрасный день бутылек оказывается наполнен до краев. В этот момент мы уже не можем больше сдерживаться. Гнев вырывается наружу. И причиной гнева становится не последняя капля, а все накопившееся за долгий период раздражение. Скорее всего, объект нашего раздражения будет крайне поражен такой бурной реакцией на обычный в общем-то проступок, который раньше легко сходил ему с рук, ничего сверхординарного он, казалось бы, не совершил. Да и мы сами, дав волю своему раздражению, зачастую не можем даже вспомнить, что именно послужило причиной эмоционального выплеска.

Именно по такой модели обычно все и происходит, приступ гнева как бы возникает на пустом месте. В традиционной культуре Китая всегда превозносились такие качества, как доброта, сочувствие, уступчивость, сдержанность. При близком контакте всегда могут возникнуть трения, китайских детей всегда приучают закрывать глаза на мелкие раз-

дражающие моменты, не замечать неприятных мелочей.

Фактически все мелкие проблемы можно легко решить обсуждением. Так мы оградим свою печень от ущерба, который может нанести ей серьезный гнев. Откровенный разговор может помочь опорожнить содержимое бутылочки с раздражением. Если мы научимся не копить раздражение, а своевременно опорожнять ёмкости, то сделаем большой шаг к предотвращению наступления серьезных недугов.

Если вы не в состоянии избежать раздражения, не важно, открытого или подавленного глубоко внутри, это неизбежно приведет к усилению Огня в печени. Тут можно посоветовать только своевременный массаж точки Тайчун канала печени, либо горячую ножную ванну. Это поможет вывести из печени энергию раздражения.

та же хорошо помогают медитации и дыхательные практики. Некоторые из них вы найдете в практическом разделе данной книги.

# Учение о пяти основах жизни

Пять начал взаимодействуют в человеческом организме. Усвоить их – значит найти ключ к пониманию всей системы жизнедеятельности человеческого организма. Они взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом.

1. Чзин – рассматривается как основная форма материи, из которой состоит человеческий организм, микровещества необходимые для жизни.

Все мы рождаемся с избытком энергии, которую даосы называют основной энергией или «цзин». Именно цзин является в женщине воспроизводящей или созидательной энергией, которая идет на производство яйцеклеток, выстилки матки и гормонов и на поддержание женской сексуальной активности. Энергия цзин, дополненная энергией воздуха, которым мы дышим, и пищи, которую мы едим, позволяет женскому телу обеспечивать свои яйцеклетки энергией жизненной силы, которая будет передана следующему поколению.

Энергия цзин преобразуется также в энергию для органов тела, которая называется «ци». После продолжительных наблюдений за этим типом энергии древние даосы установили, что сохранение или восстановление цзин может обеспечить долгую и здоровую жизнь.

Сексуальная энергия (воспроизводящая энергия) является единственным типом энергии, которая может быть удво-

ена, утроена и вообще увеличена во много раз. Поэтому если мы хотим сохранить или восстановить потерянную основную энергию, то для этого наилучшим образом подходит сексуальная энергия, если мы будем сохранять ее, использовать вторично и снова преобразовывать в основную энергию. Тогда мы будем иметь больше энергии для трансформации ее в ци, которая, в свою очередь, преобразуется в другой тип энергии, называемый «шэнь».

Существует три состояния эссенции цзин:

врождённая, приобретённая, эссенция цзин почек как сочетание врождённой и приобретённой.

Врождённая и приобретённая эссенция цзин нераздельны, они хранятся в почках и поддерживают друг друга.

В традиционной китайской медицине уделяется очень большое внимание сбережению врождённой эссенции цзин. Всякая деятельность человека предполагает её расходование, поэтому любые действия в повседневной жизни, начиная с движений тела до мыслей и чувств, требуют умеренности, что позволит сохранить эссенцию цзин и увеличить продолжительность жизни.

Приобретённая эссенция Цзин – комплекс мельчайших очищенных питательных веществ, которые образуются путём трансформации веществ, получаемых человеком из окружающей среды в результате дыхания и употребления пищи и воды. Из пищи, воды и вдыхаемого воздуха ци извлекают легкие, селезёнка и желудок. Состояние приобре-

тённой эссенции цзин зависит в первую очередь от функциональной активности селезёнки и желудка. После рождения человека приобретённая эссенция цзин непрерывно обеспечивает условия для сохранения врождённой, поэтому приобретённую квинтэссенцию цзин считается более важной для поддержания жизнедеятельности организма.

Эссенция цзин почек имеет жидкое состояние и относится к Инь и ян, состоит из врождённой и приобретённой эссенции цзин. Её можно рассматривать как составную часть Инь почек. Она также является материальной основой янской ци почек, то есть функциональной активности почек.

Хранится в почках. Циркулирует по всему телу, однако наибольшее значение в циркуляции эссенции цзин почек играют восемь чудесных меридианов. Эссенция цзин почек является основой для роста, развития, полового созревания и размножения человека.

В детстве эссенция цзин почек контролирует рост костей, зубов, волос, развитие головного мозга и половое созревание. Когда эссенция цзин почек слаба, у ребёнка ослабевает развитие костей и зубов, наблюдаются замедленный рост и отставание в умственном развитии.

Эссенция цзин почек и кровь активируют друг друга. Когда эссенция цзин почек в достатке, кровь также в достатке. Хотя волосы получают питание из крови, корень их роста находится в ци почек. Волосы – это «излишек крови» и в то же время – «цветы почек». Состояние волос связано с состоя-

нием эссенции цзин и ци почек. Когда человек молод, его ци почек в достатке, волосы крепкие и блестящие.

Устойчивость организма к воздействию внешней вредоносной ци в основном обеспечивается защитной ци, однако эссенция цзин почек так же играет большую роль, обеспечивая жизнеспособность организма вместе с защитной ци.

Эссенция цзин почек образует мозг (костный, спинной и головной). Костный мозг обеспечивает наполнение, увлажнение и питание костей. Когда эссенция цзин почек в достатке, кости сохраняют прочность.

Когда эссенция цзин почек в достатке, зубы крепкие, белые и ровные.

Эссенция цзин почек играет решающую роль в половом созревании и способности к размножению. В пожилом возрасте эссенция цзин почек постепенно ослабевает, организм слабеет и стареет. Слабость эссенции цзин почек в пожилом возрасте проявляется так же, как и её недостаток в более молодом.

2. Ци – энергия вообще и ее разновидности: дыхательная чи, питательная чи и т. д. Взаимосвязь между всеми чи, составляет общую чи организма. Это та энергия, которую мы получаем из окружающего мира и которая течет по меридианам и каналам человека.

Согласно восточной медицине, человек начинает болеть тогда, когда в его теле нарушается процесс движения энер-

гии ци.

Известна древняя тибетская мудрость, которая гласит:

«Тот, кто наполнен энергией ци, цветёт, а тот, кто её теряет, умирает».

Энергия ци наполняет нас с двух сторон: из космоса и из земли.

Частично она удерживается в глубинах Земли и вновь попадает в космическое пространство. На своём ходу ци встречается с минералами, растениями, животными, другими людьми, протекает через них и вновь возвращается к иной части себя. С собой при этом она забирает все сведения, полученные об окружающем пространстве. Этот круговорот энергии никогда не заканчивается, он схож с круговоротом веществ в природе.

В результате человек находится на вершущке триединства цепочки «человек – Земля – Космос».

Как известно, у Вселенной болезней не бывает. Тогда почему же могут болеть люди, если они относятся к этому великому триединству? Тибетцы считают, что патологии возникают вследствие нарушенной циркуляции энергии ци в организме.

Существует несколько видов энергии Ци.

Наши предки обладали обширными познаниями относительно энергии ци. Намного более значительными, чем мы имеем сейчас. Разные народности именовали эту силу по-разному: жители Китая – энергией ци; японцы – энергией ки;

индийская культура – праной или шакти; в Древнем Египте – ка; жители Древней Греции – пневмой; американцы – великим духом; христиане – святым духом; африканцы – эш; жители Гаваев – энергией ха или маной.

Если же заниматься более детальным рассмотрением энергии ци, то мы встречаем её в виде таких разновидностей:

Природной ци, Небесной ци, Домашней ци, Человеческой ци, Общественной ци.

Рассмотрим все из них максимально подробно дальше.

Природная ци – выступает энергией, пронизывающей все явления природы, наполняющей весь окружающий мир, который представлен всеми живыми существами на Земном шаре. Вся планета пронизана её энергетическими потоками.

Небесная ци – энергия, исходящая с небес и связующая все созвездия и планеты в нашей Галактики.

Домашняя ци – энергетические потоки, которые движутся в жилище, наполняя собой стены, предметы, находящиеся в нём. Человеческая ци – является жизненной силой человека, она способна оживить, привести в движение, мотивирует к совершению различных действий и достижению желаемого. Общественная ци – выступает энергией всего народа, нации – конкретного сообщества людей.

3. Шюэ – кровь, вещество, находящееся в сосудах и питающее весь организм. Жидкость, циркулирующая в кровеносной системе и переносящая газы и другие растворенные

вещества, необходимые для метаболизма, а также вещества, образующиеся в результате обменных процессов.

Между кровью и жидкостями тела – Цзинь-е, существует прямая связь и отношения взаимного питания

С одной стороны, Жидкости постоянно пополняют Кровь и делают ее жидкой, поэтому она не застаивается и не сворачивается. С другой стороны, Кровь восполняет и питает Жидкости Тела. И Кровь, и Жидкости Тела принадлежат Инь и в определенной мере взаимозаменяемы. Поэтому если имеется длительная значительная потеря Жидкостей Тела, например, из-за хронической потливости или чрезмерного увлечения сауной, то это может привести к недостатку Крови. И наоборот, хроническая кровопотеря, может привести к недостатку Жидкостей Тела и, следовательно, сухости.

Так как Кровь и Жидкости Тела имеют один и тот же источник и питают друг друга, потогонный метод лечения и кровопускание не должны использоваться вместе в клинической практике. Кроме того, если кто-либо страдает от кровотечения, ему нельзя назначать потогонные, а при потливости противопоказаны кровопускания.

Кровь) выполняет функцию питания организма и служит одним из основных веществ, составляющих тело. Система сосудов, по которым циркулирует кровь, в китайской медицине называется «дворцом крови». В нормальных условиях кровь, циркулируя по сосудам, достигает всех частей организма и обеспечивает их увлажнение и питание. Кровь, ко-

торая выливается из сосудов и не питает ткани, называется «дурной кровью» (##).

Кровь относится к Инь. Для обеспечения ее образования и циркуляции необходима субстанция Ян, то есть функциональная активность Ци.

Большую роль в функционировании крови играют сердце и печень. Печень хранит кровь, а сердце управляет кровью, поэтому в китайской медицине существуют термины «кровь печени» и «кровь сердца». В первом случае имеется в виду кровь, которая хранится в печени, а также Инь печени, во втором – кровь, которая управляется сердцем. Достаточное количество крови сердца обеспечивает нормальную циркуляцию крови.

Материальной основой образования крови являются питательные вещества, полученные из пищи и воды, а также квинтэссенция Цзин почек. Кровь образуется при помощи функциональной активности селезенки, желудка, сердца, легких, печени и почек.

Сердце управляет кровеносными сосудами. Ци сердца является основной движущей силой циркуляции крови. Селезенка контролирует кровь, не допуская ее выливания из сосудов. Печень хранит кровь и регулирует объем ее циркуляции. Сочетание функций этих органов обеспечивает непрерывную циркуляцию крови по сосудам. При нарушении в каком-либо из этих органов может нарушиться циркуляция крови. Например, при недостатке Ци сердца циркуляция

крови ослабевает, может возникнуть застой крови сердца. При недостатке Ци селезенки она не в состоянии контролировать кровь, возникают стул с кровью, маточные кровотечения и другие типы кровотечений. Печень обеспечивает свободную циркуляцию Ци, которая является движущей силой циркуляции крови. Когда нарушается функция печени по хранению и распространению крови, также могут возникнуть кровотечения.

Основным проявлением нарушения циркуляции крови является застой крови. Возникновение застоя крови обычно связано с застоем Ци, недостатком Ци, сгущением крови при восприятии внешнего патогенного холода, жаром в крови, а также с различными травмами.

Застой Ци вызывает преграды свободной циркуляции крови, а недостаток Ци – замедление ее циркуляции. В обоих случаях может возникнуть застой крови.

Кровь также является материальной основой мыслительной деятельности, которая контролируется сердцем. Только при достаточности крови и Ци человек обладает ясным сознанием и достаточными мыслительными способностями.

Недостаток крови может стать причиной различных психических нарушений. Например, недостаток крови сердца обычно проявляется в сердцебиении, беспокойстве, страхах, бессоннице, снижении памяти, а недостаток крови печени – в беспокойном сне с многочисленными сновидениями, дрожании кистей рук.

Ци и кровь являются материальной основой функциональной активности организма. Они образуются из мельчайших питательных веществ, полученных из пищи и воды, квинтэссенции Цзин и Ци почек. Их образование зависит от функциональной активности легких, селезенки и почек. Ци в основном осуществляет прогревание организма, является движущей силой всех жизненных процессов в организме, а кровь обеспечивает его питание и увлажнение. Ци относится к Ян, а кровь – к Инь.

Слова «Ци – управитель крови» означают, что процессы образования и циркуляции крови неотделимы от Ци. Материальной основой крови является квинтэссенция Цзин, которая относится к Инь. Ее трансформация в кровь зависит от активности Ци. Только при достатке Ци ее функциональная активность в образовании Инь квинтэссенции Цзин в кровь проявляется в полной мере. При недостатке Ци эта функция ослабевает, поэтому недостаток Ци ведет к недостатку крови. Таким образом, при лечении недостатка крови также следует способствовать восполнению Ци.

В связи с тем, что Ци сердца управляет циркуляцией крови, Ци легких обеспечивает ее распространение, а Ци печени – ее свободный ток, циркуляция крови зависит от функциональной активности этих органов. В китайской медицине есть выражение: «Когда циркулирует Ци, циркулирует и кровь».

При недостатке Ци ослабевает ее активирующая роль

в циркуляции крови. При застое Ци также нарушается свободная циркуляция крови. В обоих случаях может возникнуть застой крови. Поэтому при лечении застоя крови следует не только оживить кровь и растворить застой крови, но и восстановить свободную циркуляцию Ци или восполнить недостаток Ци, только тогда можно достичь положительных результатов лечения.

Нормальная циркуляция крови внутри сосудов, недопущение ее выливания наружу обеспечиваются сдерживающей и контролирующей функцией Ци. Недостаток Ци вызывает ослабление контроля крови, возникают кровотечения.

Слова «кровь – мать Ци» указывают на то, что Ци не может обеспечивать физиологическую активность органов и тканей без достаточного питания, получаемого от крови. Сильная потеря крови, как правило, сопровождается истощением Ци (слабость, потливость, нехватка воздуха, утомляемость).

4. Цзинь-е – телесные соки, т.е. нормальные жидкости организма: слюна, желудочный сок, пот, слезы и др.

По-китайски Жидкости Тела называются «Цзинь Е». Это слово состоит из двух иероглифов «Цзинь» – «влага», «слюна» и «Е» – «жидкий». «Цзинь» означает любую жидкость, тогда как «Е» означает органические жидкости (например, фруктовые соки). Поэтому термин «Цзинь – Е» может быть переведен еще и как «органические жидкости».

Жидкости Тела возникают из пищи и воды. Они перерабатываются и разделяются Селезенкой. Некоторая часть «чистых» жидкостей затем идет от Селезенки к Легким, которые рассеивают часть из них по коже, а другую часть направляют к Почкам. От Селезенки часть «грязных» жидкостей направляется вниз к Тонкому Кишечнику, где они опять разделяются на чистую и мутную жидкости. После второго разделения чистые жидкости идут к Мочевому Пузырю, а мутная часть идет в Толстый Кишечник, где часть жидкости обратно всасывается. В Мочевом Пузыре происходит дальнейшая трансформация, и опять возникают чистая и мутная части. Чистая часть идет вверх и достигает Наружного, где формирует пот. Мутная часть опускается вниз и перерабатывается в мочу.

Мочевой Пузырь производит эту трансформацию и разделение с использованием силы Ци, которую она получает от Ян Почек: эту функцию Мочевого Пузыря называют «функцией Ци-переработки».

Процесс формирования Жидкостей Тела представляет собой сложную серию этапов очищения, на каждой стадии которой образуются чистые и мутные фракции. В связи с этим китайцы говорят о «чистом внутри мутного» и «мутном внутри чистого». Чистые части нуждаются в том, чтобы подниматься, а мутные – спускаться. Правильное течение мутной и светлой жидкости зависит от механизма подъема-опускания и входа-выхода Ци, а также здесь имеет важ-

ное значение преобразование жидкостей.

Многие органы способствуют переработке, транспортировке и выведению Жидкостей Тела, но в первую очередь это Легкие, Селезенка и Почки.

Чистые жидкости текут вверх к Легким, которые распределяют часть из них в пространство под кожей, а часть вниз, к Почкам. Поэтому Легкие еще называют «Верхним Источником Воды». Мутные жидкости текут вниз к Тонкому Кишечнику и к Мочевому Пузырю, где происходит дальнейшее их разделение и преобразование, как это уже было описано. Преобразующая функция Мочевому Пузыря контролируется Ян Почек, поэтому Почки еще называют «Нижним Источником Воды».

Селезенка – самый важный орган в физиологии и патологии Жидкостей Тела. Она контролирует начальную переработку и разделение на чистую и мутную части. Еще она контролирует перекрестное движение чистой части вверх и мутной части вниз на всех стадиях выработки Жидкостей Тела. Поэтому при всех нарушениях Жидкостей Тела следует лечить Селезенку. Легкие

Легкие регулируют рассеивание чистой части Жидкостей Тела, направляемой к ним Селезенкой, в пространстве между кожей и мышцами. Это один из аспектов рассеивающей функции Легких. Также они направляют Жидкости вниз к Почкам и Мочевому Пузырю. Это – один из аспектов опускающей функции Легких. Из-за двух этих функций про Лег-

кие говорят, что они «регулируют Пути Воды».

Почки чрезвычайно важны для физиологии Жидкостей Тела. Во-первых, они выпаривают часть принятой ими жидкости и отправляют ее обратно к Легким, чтобы увлажнить их и не допустить чрезмерной сухости Легких. Более того, Почки, особенно Ян Почек, контролируют многие стадии переработки жидкостей, в частности: снабжают Селезенку теплом, необходимым для преобразования Жидкостей Тела, поэтому недостаток Ян Почек почти всегда приводит к недостатку Ян Селезенки с последующим накоплением жидкостей; помогают Тонкому Кишечнику разделять Жидкости на чистую и мутную части; обеспечивают доставку Ци к Мочевому Пузырю для обеспечения функции Ци-переработки; помогают Тройному Обогревателю перерабатывать и выводить жидкости. По всем этим причинам Ян Почек чрезвычайно важен для трансформации, разделения и выведения жидкостей.

Тонкий Кишечник разделяет жидкости, принятые им от Желудка, на «чистую» часть, которая направляется к Мочевому Пузырю для выведения в виде мочи, и «мутную» часть, которая идет к Толстому Кишечнику для частичного всасывания и частичного выделения со стулом. Функция разделения жидкостей Тонким Кишечником находится под управлением Ян Почек, которые снабжают данный процесс необходимыми Ци и теплом.

Мочевой Пузырь разделяет принимаемые им жидкости

на чистую и мутную части и выделяет мочу силой Ци переработки.

Тройной Обогреватель помогает перерабатывать, переносить и выводить жидкости на всех стадиях, его считают высшей инстанцией в увлажнении и контроле над путями воды. Верхний Обогреватель помогает Селезенке направлять чистую часть жидкостей вверх, а Легким – рассеивать жидкости в пространстве под кожей. Поэтому Верхний обогреватель сравнивают с «туманом». Средний Обогреватель помогает Желудку в функции перемешивания жидкостей и направления мутной части вниз. Поэтому Средний обогреватель часто сравнивают с «кипящим котлом» (по аналогии с функцией желудка «разлагать и переваривать»). Нижний обогреватель помогает Тонкому Кишечнику, Мочевому Пузырю и Почкам в их функции переработки, разделения и выведения жидкостей. Поэтому Нижний Обогреватель сравнивают со стоком.

Даже если Желудок и не играет какой-либо принципиальной роли в переработке Жидкостей Тела, тем не менее он является «источником» Жидкостей Тела. Жидкости вначале проникают в Желудок, а оттуда начинают переноситься и перерабатываться Селезенкой. Желудок предпочитает относительную влажность, в противоположность Селезенке, которая любит сухость и страдает от сырости.

Действительно, Желудок легко поражается излишней сухостью, что может привести к недостатку Инь Желудка.

Поэтому влажная слизистая пища (такая, как рис или овсяная каша) лучше всего подходит для Желудка, а избыток сухих продуктов, таких как жареные продукты, может повредить Инь Желудка.

5. Шень – духовное начало жизни от которого зависит состояние предыдущих четырех основ жизни.

В широком смысле под жизненным духом Шэнь подразумеваются внешние проявления жизнедеятельности организма, в узком смысле – психическая и мыслительная деятельность человека.

Жизненный дух Шэнь хранится в сердце. Функция хранения жизненного духа Шэнь сердцем тесно связана с психической деятельностью человека, его сознанием, мышлением, памятью, сном.

Кровь является главной материальной основой мыслительной деятельности. Кровь управляется сердцем, она также управляется и контролируется жизненным духом Шэнь. Таким образом, функция хранения жизненного духа Шэнь сердцем тесно связана с его функцией управления кровеносными сосудами. При недостатке крови нарушается питание жизненного духа Шэнь, что может привести к различным психоэмоциональным нарушениям, например, к бессоннице, беспокойному сну с многочисленными сновидениями, ослаблению памяти.

Мыслительная, психическая и эмоциональная деятель-

ность человека – это выражение состояния жизненного духа Шэнь. Эмоциональные нарушения могут вызвать патологические изменения в организме человека. Жизненный дух Шэнь – это важный фактор, который влияет на состояние здоровья человека, сопротивляемость болезням. Стабильное эмоциональное состояние и правильное мышление могут обеспечить здоровье и ускорить восстановление после болезни, в то время как слабость жизненного духа Шэнь и длительное эмоциональное напряжение могут вызвать рассеивание и застой Ци, а в тяжелых случаях – появление психических заболеваний.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.