



**Бянь Чжичжун**



# 5 СТИХИЙ ЗДОРОВЬЯ

**25 ЗОЛОТЫХ  
КИТАЙСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ**



**Бянь Чжичжун**  
**5 стихий здоровья. 25 золотых**  
**китайских упражнений**  
**Серия «Без таблеток.ru»**

*pdf предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18978721](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18978721)*

*Бянь Чжичжун 5 стихий здоровья. 25 золотых китайских упражнений: Питер; СПб; 2016*

*ISBN 978-5-496-02318-4*

### **Аннотация**

Пять стихий пронизывают все наше существование, укрепляют здоровье, продлевают жизнь. Необходимо только подружиться с ними, заручиться их поддержкой, и здоровье, процветание, успех будут сопутствовать вам всегда и везде!

Прочитав эту книгу, вы познакомитесь с основами китайской медицины и философии, самое главное – освоите 25 золотых упражнений, «снадобье долговечности» китайской медицины. Они помогут вам восстановить баланс энергий пяти стихий и самостоятельно управлять своим самочувствием и психологическим состоянием.

**Читайте, занимайтесь и будьте здоровы!**

# Содержание

Снадобье долговечности	5
Азы китайской медицины: необходимые сведения	8
Инь и Ян – единство противоположностей	9
Жизненная энергия Ци	14
Меридианы и Органы китайской медицины	16
5 стихий здоровья: самодиагностика	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Бянь Чжичжун**

## **5 стихий здоровья. 25**

### **ЗОЛОТЫХ КИТАЙСКИХ**

#### **упражнений**

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

© ООО Издательство «Питер», 2016

© Серия «Без таблеток.ru», 2016

\* \* \*

# Снадобье долговечности

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

*Чжан Бо-Дуань*

Кто может избежать естественного закона жизни – рождения, старения, болезни и смерти? Конечно, никто. Мы не знаем способа избежать старости и смерти. Однако у нас есть возможность отложить старость и смерть 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 школ и течений, причем каждая школа культивировала свой способ достижения здоровья и долголетия. Но основные универсальные знания до сих пор остаются неизменными.

Организм каждого человека обладает своими собственными уникальными чертами – состоянием здоровья, особенностями биологического функционирования, питания, гигиены и разнообразных привычек.

Все это неповторимым образом сочетается в организме каждого из нас. И главное для сохранения здоровья и молодости – чтобы все эти черты находились в равновесии. Сей-

час уже известно, насколько хрупким может быть это равновесие. Ошибочно предписанное лекарство может нарушить хрупкий баланс. Результатом будут 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 активизировать клеточный обмен, стимулировать выработку половых гормонов, кровообращение, 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 действенно, 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 рожают три,  
а три рожают 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 познакомиться с азами китайской медицины.

Поэтому, прежде чем приступать 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 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.

Принцип Инь и Ян – 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**

<b>ИНЬ</b>	<b>ЯН</b>
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 абсолютно 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

<b>ИНЬ</b>	<b>ЯН</b>
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 мира.

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**

<b>ИНЬ</b>	<b>ЯН</b>
Интуиция	Интеллект
Созерцание	Реагирование
Спокойствие	Возбужденность
Интровертность	Экстравертность
Пессимизм	Оптимизм
Консервативность	Прогрессивность
Молчаливость	Разговорчивость

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

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 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**

<b>ИНЬ</b>	<b>ЯН</b>
Хронические заболевания	Острые заболевания
Внутренние болезни	Болезни кожи и органов чувств
Дегенеративные заболевания	Инфекционные заболевания
Отек	Воспаление, лихорадка
Паралич	Судороги
Понос	Запор
Постоянная глубокая боль	Приступы поверхностной боли
Распространенная боль	Локализованная боль
Тупая и давящая боль	Острая и пульсирующая боль
Ночные приступы боли, в покое	Дневные приступы боли, 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: озноб, хроническая боль и отеки.

С помощью упражнений для меридианов, описанных в этой книге, можно устранить избыток или недостаток энергии Ци и привести ее в равновесие в различных меридианах

и соответствующих им органах. Благодаря этому укрепляется здоровье, улучшается самочувствие и отодвигается старость.

# Меридианы и Органы китайской медицины

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 китайским иероглифом «цзин», означающим «река, дорога, путь» и «кровеносный

сосуд». В систему меридианов входят меридианы двенадцати Органов, называемые 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 и сохранность всех Органов и согласованность их работы.

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 функцией. То есть душа и разум существуют в каждой клетке организма и в его энерге-

тическом 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 твер-

дый, 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.

## 5 стихий здоровья: самодиагностика

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

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 человеческое существование.

Западная цивилизация сформулировала физические законы природы. Но они применимы только к тем явлениям, которые можно измерить, и не распространяются на сферу эмоций, мыслей, мечтаний и интуиции. В древнем Китае законы природы были сформулированы так, что объясняли явления как материального, так и духовного мира, и устанавливали связи между ними.

# 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.