

Ольга Панкова

Даосские секреты здоровья для  
мужчин

# **Ольга Юрьевна Панкова**

## **Даосские секреты**

### **здоровья для мужчин**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34445593](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34445593)*

*SelfPub; 2019*

*ISBN 978-5-532-10826-4*

#### **Аннотация**

Прочитав эту книгу, вы узнаете о причинах возникновения самых частых мужских болезней: аденомы и воспаления простаты, цистита, пиелонефрита, мочекаменной болезни, бесплодия, эректильной дисфункции и синдрома раздраженного кишечника. Вы овладеете древнекитайскими практиками, которые долгое время хранились «под семью печатями». Сегодня они стали доступны широкому кругу читателей. Древние техники помогут оздоровить тело, укрепить дух и сохранить внутреннюю гармонию. Администрация сайта не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

# Содержание

От автора	4
Практики цигун: из Древнего Китая до наших дней	7
Строение и функция мужской половой системы	34
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# От автора

Даосские упражнения и цигун практикуют в Китае на протяжении нескольких тысячелетий. Эти техники предназначены для поддержания здоровья и долголетия. Они широко распространены сегодня и на Западе, так как появилось новое поколение мастеров, которые преподают древнее искусство цигун широким массам людей.

Мне посчастливилось учиться у мастера Мантэк Чиа. И я бесконечно благодарна ему за те знания, которые он несет людям. В настоящее время я являюсь сертифицированным инструктором международного центра «Вселенское Дао», созданного Мантэком Чиа, и с огромным удовольствием рассказываю о даосских практиках желающим улучшить свое здоровье.

С этой целью я создала «Школу женского здоровья Ольги Панковой» ([www.dao.olga-pankova.ru](http://www.dao.olga-pankova.ru)), слушатели которой могут получить правдивую информацию о поддержании своего здоровья. Являясь врачом-гинекологом, в своей практике я в основном сталкиваюсь с женщинами. Но в последнее время ко мне все чаще стали обращаться мужчины с просьбой помочь в решении вопросов мужского здоровья и обучить даосским практикам.

Так зародилась идея написания данной книги. Но я долго не решалась на такой шаг. Поддержал меня в этом начина-

нии, а также помог разобраться в ощущениях, которые переживают мужчины, практикующие цигун, мой партнер. Он более 10 лет осваивает даосские техники, преподает цигун, помогает мне духовно расти и совершенствоваться, за что я ему искренне признательна!

Эта книга посвящена проблемам мужского здоровья и даосским методам их решения. Безусловно, мой врачебный взгляд на болезни и их происхождение не мог не отразиться на книге. Поэтому, читая ее, вы встретитесь с медицинской точкой зрения на проблемы мужского здоровья. Не смогу я утаить от вас, дорогие мужчины, и некоторые научные подходы к лечению заболеваний. Но основой книги остаются все же даосские рецепты поддержания мужского здоровья. Именно на них я буду делать главный акцент.

Читая книгу, вы узнаете об инфекциях мочевых путей и методах их устранения. Я расскажу о даосских принципах фитотерапии и лечебного питания, позволяющих поддержать здоровье почек, мочевого пузыря и простаты.

Также в книге содержится много полезной информации об аденоме простаты и способах профилактики данного заболевания, пришедших к нам сквозь тысячелетия из Древнего Китая. Вы узнаете о таких даосских практиках как остановка мочеиспускания, тестикулярное дыхание, прохладное вытягивание, сексуальное гунфу, которые позволят сохранить мужское здоровье.

Особое место в книге отведено вопросам мужского бес-

плодия и методам преодоления этого недуга. Я раскрою древние способы улучшения качества спермы и поддержания фертильности. Вы сможете освоить старинные практики «железная рубашка», «нейгун костного мозга», «огненное дыхание», которыми пользовались воины древнего Китая и были неуязвимы.

Также мы обсудим проблему снижения мужской силы, которую даосы предотвращали при помощи специальных упражнений и правильного питания. Не обойдем мы своим вниманием и вопросы нарушения работы кишечника. Я расскажу о медицинских и даосских методах устранения запоров и хронических тазовых болей.

В заключение книги я ознакомлю вас с простыми практиками, выполняя которые каждый день, вы сможете побороть стресс, преобразовывать его в жизненную энергию, укрепить позвоночник, гармонизировать свою жизнь, достичь долголетия и благополучия!

На протяжении книги вы познакомитесь с историями из моей практики и личного опыта. А я буду всегда с вами,

Панкова Ольга

# Практики цигун: из Древнего Китая до наших дней

Несколько тысячелетий назад в Китае были созданы такие прикладные боевые дисциплины как ушу и тайцзицюань, а также оздоровительная система цигун, которые позволяли укреплять тело при помощи расширения сознания и управления жизненной силой ци.

В середине 50-х годов прошлого века руководство Китая начало проводить политику десакрализации древних знаний, накопленных в даосской традиции, результатом чего стала популяризация практик цигун.

Была поставлена глобальная цель – достичь здорового долголетия нации и повысить эффективность занятий спортом и боевыми искусствами. В этой книге и мы соприкоснемся с древнекитайскими тайнами, а также овладеем уникальными даосскими рецептами оздоровления тела и духа. Начнем с теории...

## **Жизненная сила**

Итак, в отличие от практик, принятых на Западе, даосские тренировки предполагают работу с энергией (ци).

Сложно переоценить роль энергии в нашей жизни. Если у человека нет энергии, он плохо себя чувствует, может даже заболеть. Однако сегодня не принято измерять уровень ци, а

большинство силовых тренировок в тренажерном зале предполагают выброс энергии, а не ее накопление, что в корне противоречит даосским традициям.

Цигун означает любой тренинг, способствующий накоплению ци. О ее волшебных свойствах знали не только китайцы: в Японии это обозначают термином «ки», на санскрите это «прана», в Тибете – «лунг».

Дословно «ци» переводится как «воздух». Исходно определение цигун относилось к дыхательным упражнениям. Сегодня это понятие включает в себя помимо дыхания работу с телом и сознанием (визуализациями). Так, определение ци становится более широким; для даосов это и есть жизненная сила.

Ци может перемещаться по телу при различных физических упражнениях. Даосы комбинировали работу с мышцами, сухожилиями, дыханием и сознанием, открывая новые способы получения жизненной силы. Создавать, контролировать и распределять энергию по телу будем учиться и мы на протяжении всей этой книги.

### **Борьба и единство противоположностей**

Все практики цигун направлены на поддержание внутренней гармонии. Олицетворением этого процесса является символ тайцзи (рис. 1). Он демонстрирует, как сливаются в единое целое противоположности: белое и черное, мужское и женское.



## **Рисунок 1. Тайцзи**

Нас с детства учат, что такое хорошо, и что такое плохо. В даосской философии, наоборот, все противоположности являются частью единого целого, в том числе плохое и хорошее. Известно, что самые страшные преступления в мире совершаются ради добра. Разделение человеком мира на «добро» и «зло» делает его жизнь ограниченной. Навязанные нам с детства понятия полярности мира, концепции деления на «свободу» и «несвободу», «красоту» и «уродство», отождествления и ярлыки, которыми оперирует наш ум, приводят к дроблению мира в нашем сознании на части.

Даосы видят мир единым, каким он и является. Они стремятся к уничтожению существующего лишь в нашем уме разделения между противоположностями. На протяжении книги мы будем сливать полярности нашего тела: холодную и горячую энергии, инь и ян. В процессе работы вы обратите внимание, что мир вами уже не воспринимается таким разнополярным, в результате у вас исчезнет всякое разделение между разными полюсами, возникнет ощущение единства. Это состояние и есть Дао.

### **Инь и ян**

Самым ярким олицетворением противоположных процессов в цигун являются инь и ян. Эти две стихии (женская и мужская), сплетаясь вместе, утрачивают свою индивидуальность, чтобы сформировать единое целое – как женщина и мужчина объединяются для создания семьи – тайцзи.

В цигун человек постигает равновесие и гармонию через дыхание, сознание, статические позы или движение для того, чтобы получить жизненную силу и укрепить свое здоровье. Объединяя инь и ян в своем теле, мы погружаемся в равновесие.

Согласно древнекитайской философии, у каждого человека присутствует и мужское, и женское начала. Несмотря на то, что у мужчин обычно доминирует янская энергия, а у женщин – иньская, в инь всегда есть капелька ян, и наоборот, в ян можно обнаружить инь, как в тайцзы.

Основным качеством энергий инь и ян является их спо-

способность превращаться друг в друга. Этим обусловлен тот факт, что за последние полвека социальные позиции «сильной» и «слабой» половин человечества несколько поменялись, что повлияло на их энергетику.

Сегодня встречаются дамы, обладающие выраженной энергией ян – так называемые «янские женщины». И наоборот, есть «иньские мужчины», у которых превалирует женская энергия.

Ян живет во внутренних органах верхней части нашего тела (выше пупка), инь – в нижней. Ян мы получаем от сперматозоида отца во время зачатия, инь – от материнской яйцеклетки. При любовном союзе родителей объединяются инь– и ян–энергии их половых клеток. Прежде чем женская и мужская половые клетки сольются физически, мужчина и женщина должны объединиться на уровне своих вибраций. Это изначальное единство и заставляет сперматозоид с яйцеклеткой соединиться.

В момент оплодотворения, когда сперматозоид проникает через оболочку яйцеклетки, происходит световой микровзрыв. Информация, содержащаяся внутри них, вместе со вселенским сознанием позволяет создать человеческое существо.

Данный процесс напоминает рождение новой звезды. Родительские вибрации резонируют с душой будущего ребенка, поддерживая с ней контакт задолго до зачатия.

В ходе дальнейшего развития эмбриона мужская энергия

остаётся в основном в энергетическом поле, сосредоточиваясь вокруг формирующейся нервной трубки. Женская же энергия локализуется в животе.

Ребенок, находясь в утробе матери, получает питательные вещества, которые поступают через пуповину, пополняя запас изначальной ци. Согласно даосской философии она хранится как у плода, так и у взрослого человека, в пространстве между пупком и почками. Именно изначальная ци обеспечивает внутриутробное развитие малыша, и она же является основой жизнедеятельности после его рождения.

В утробе матери у младенца запас изначальной ци постоянно пополняется через пуповину. После рождения ребенок учится самостоятельно поддерживать свои энергетические запасы, пользуясь приобретенной ци (постнебесной ци, поздней небесной силой, постнатальной энергией).

Малыш появляется на свет с открытыми энергетическими каналами, по которым течет энергия. Они остаются таковыми вплоть до наступления половой зрелости. Гормональные изменения, стрессы, избыток эмоций, болезни могут блокировать перемещение ци по энергетическим каналам у взрослого человека.

Чтобы этого не происходило, даосы, используя медитативные практики, уравнивают в своем теле мужскую и женскую энергии, тем самым пополняя запас своей жизненной ци.

## **Потоки внешней ци**

В процессе жизнедеятельности мы постоянно получаем и используем жизненную (приобретенную) энергию ци. Основными ее источниками являются пища, воздух и вода. Кроме этого, мы черпаем энергию из внешних потоков: силы Вселенной, Космоса и Земли, даже если этого не осознаем (рис. 2).



СИЛА НЕБЕС

СИЛА КОСМОСА

СИЛА ЗЕМЛИ

## **Рисунок 2. Потоки внешней ци**

Вселенская сила (сила неба, поток небесный, вселенская ци) – совокупность потока вселенской любви. Эта энергия поступает в микрокосм человека через макушку.

Сила Космоса является потоком космической ци. Человеческое существо считается наивысшим проявлением космической высшей сущности, способным осознанно накапливать в себе космическую ци. Сила Космоса поступает в микрокосм человека через точку между бровями («третий глаз»).

Сила Земли (поток земной материнской ци), необходимая нам для нормальной жизнедеятельности, заходит в тело человека через точки на подошвах ног.

### **Три даньтяня**

Цель даосских практик – осознанное поглощение ци трех потоков и обучение искусству целенаправленного использования этих энергий. Встречаясь в теле человека, потоки уравнивают друг друга. Благодаря их взаимодействию зарождаются и развиваются все существа.

В даосизме три силы именуются троицей наичистейших, поскольку они есть первые энергии, проистекающие из великой пустоты. Хранение трех энергий в теле человека происходит в трех храмах – даньтянях (рис. 2):

**Нижний даньтянь.** Находится между почками и пупком. Его называют «нижним огнем». Это центр физического

тела и силы. Там хранится унаследованная ци – энергетическое «детское место». Повышение уровня энергии в нижнем даньтяне обеспечивается контролем над сексуальной энергией цзин. Также здесь происходит очищение и переработка негативных эмоций.

**Средний даньтянь.** Расположен на уровне сердечного центра и обеспечивает внутреннее равновесие ци в теле. Здесь живут любовь и истинное сострадание, которые зарождаются в процессе культивации позитивных черт характера и добродетельных поступков.

При установлении внутренней связи с высшим «Я» излучается истинная божественная любовь. Она исходит из сердечного центра и наделяет человека избыточным количеством энергии Вселенной, ощущением полного единения с окружающими людьми. Культивация высшей ци на столь серьезном уровне осознания позволяет помогать ближним, не теряя при этом энергии.

Свет сострадания, рожденный от вселенской любви, выходит за пределы физического тела, постепенно привлекая к себе все более чистые потоки, способствуя развитию духовной сущности.

**Верхний даньтянь.** Обеспечивает взаимодействие с потоками Вселенской и Космической ци. Физиологическую основу верхнего даньтяня составляют железы (гипофиз, гипоталамус, эпифиз), расположенные в области темени – «хрустальном дворце».

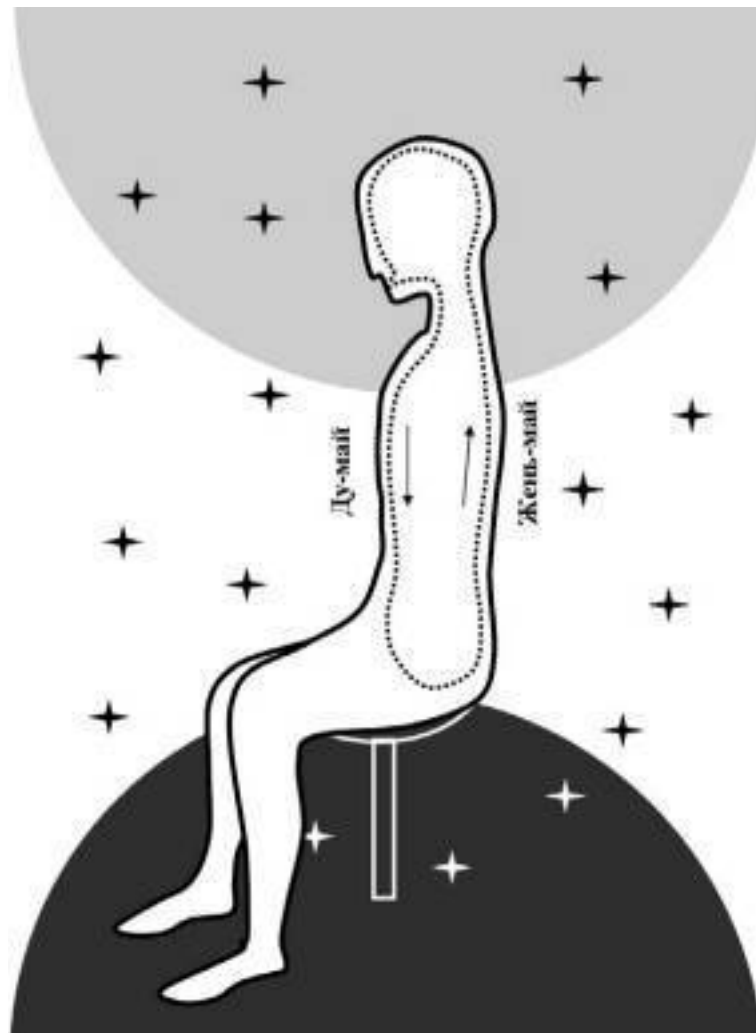
В верхнем даньтяне жизненная энергия проходит высший уровень очистки: укрепляется и трансформируется в дух (шень). При этом меняется сама природа жизни, приобретая божественное свойство. Цель духовных практик – построение тела духа, которое не разлагается в момент смерти, а уносит человека к бессмертию.

### **Циркуляция энергии**

Известно, что в нашем теле циркулируют кровь, лимфа, а в позвоночнике – спинномозговая жидкость. Они призваны обеспечить органы питанием, кислородом, защитными белками, гормонами и пр., спинномозговая жидкость является амортизатором для позвоночника.

Но в нашем теле перемещаются не только жидкости, но и энергия ци. Несмотря на то, что ци движется по своим собственным каналам, их локализацию нередко ассоциируют с расположением сосудов в теле человека, а циркуляцию энергии – с током различных жидкостей.

Согласно древнекитайской медицине в нашем теле имеется 32 канала, по которым течет ци. В этой книге мы подробно ознакомимся с двумя основными. По одному из них ци движется вверх к макушке вдоль позвоночного столба вместе со спинномозговой жидкостью (управляющий канал, ду-май), по второму – вниз по передней поверхности тела (функциональный канал, жэнь-май). Вместе они образуют микрокосмическую орбиту (рис. 3).



### **Рисунок 3. Микрокосмическая орбита**

#### **Микрокосмическая орбита**

Даосы верили, что наше тело является Вселенной, которая живет по своим собственным законам. Они изучали пути перемещения энергии ци в этой Вселенной. Тысячи лет назад даосские мастера установили, что некоторые области тела обладают большими запасами ци, чем другие. В этих точках собирается энергия для питания внутренних органов. Энергетические центры могут получать ци из внешних источников: Земли, Космоса, Луны, Солнца.

Оказывается, эти центры связаны между собой и образуют канал, который называли микрокосмической орбитой. По нему течет электромагнитная энергия тела. Даосы научились использовать сознание и внутреннее зрение для направления потоков ци по этому каналу. Ци они использовали для поддержания здоровья и духовного развития.

Итак, энергетической основой нашего тела является микрокосмическая орбита. Этот энергетический канал поднимается вдоль позвоночника от промежности до макушки, затем опускается вниз к верхней губе, далее – к горлу, сердцу, пупку и промежности. Таким образом, Микрокосмическая орбита объединяет в себе два канала (рис. 3): ду-май и жэнь-май.

Умение направить ци по орбите является первым и наиболее важным шагом на пути к оздоровлению организ-

ма. Открыв микрокосмическую орбиту, можно «закачивать» и проводить по позвоночному столбу мощный поток жизненной силы. Этим мы и будем заниматься на протяжении книги.

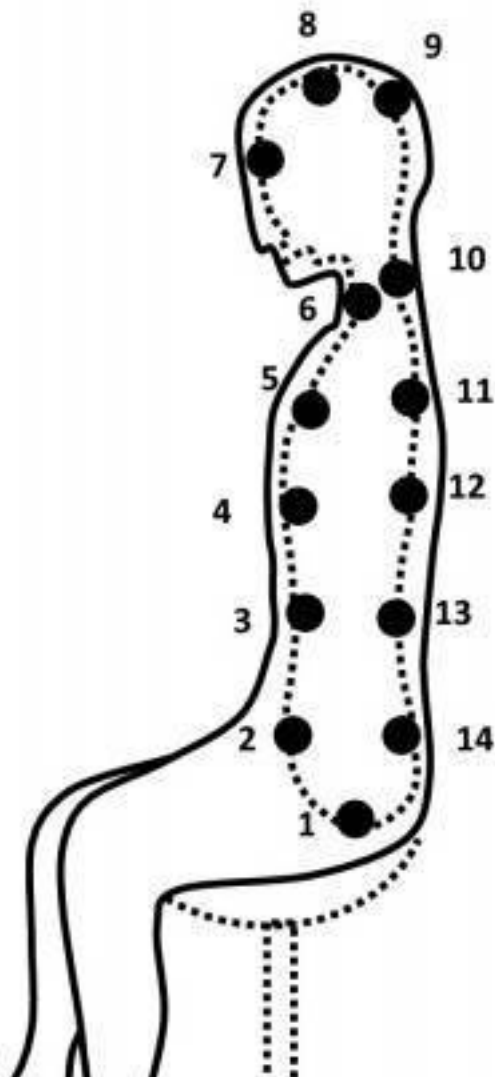
Микрокосмическая орбита объединяет 14 точек, в том числе 7 энергетических центров – чакр (рис. 4):

Промежность (хуэйинь). Врата жизни и смерти – корневая чакра (красная). Расположена в основании позвоночника. Через нее человек получает потоки земной ци.

Дворец семени (гуаньюань). Хранилище сексуальной энергии; сакральная чакра – центр желания и сексуальности (оранжевая). Находится чуть ниже пупка.

Пупок (шеньцюэ). Дворец разума, центр тяжести нашего тела.

Солнечное сплетение (чжунвань). Чакра солнечного сплетения – центр личной силы (желтая). Точка солнечного сплетения регулирует деятельность селезенки, поджелудочной железы, желудка и печени, управляет аурой (внешним энергетическим полем) и определяет местоположение срединного котла, в котором половая энергия и сила жизни смешиваются, трансформируясь в духовную энергию (в этом котле происходит смешение тела, души и духа).

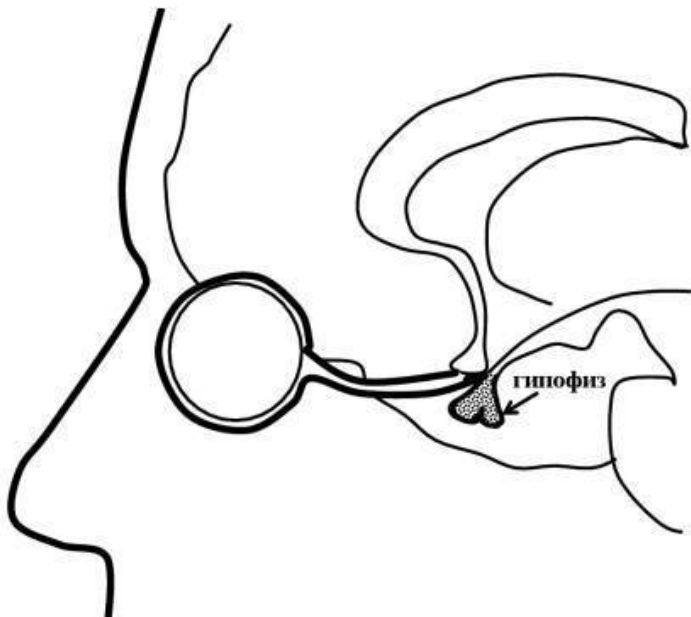


## **Рисунок 4. Энергетические центры**

Точка сердца (шаньчжун). Сердечная чакра – центр сострадания и любви (зеленая). Расположена вблизи сердца. Точка сердца является вместилищем любви, контролирует духовное развитие.

Точка горла (сюаньчи). Горловая чакра – центр общения (голубая). Находится на шее.

Межбровье (интан). Хрустальный зал, чакра «третьего глаза» – центр высшей интуиции и творчества (синяя). Расположена на лбу между бровями. С этой точкой соотносится управляющий центр эндокринной системы – гипофиз («хрустальный дворец»). Он находится внутри черепа, приблизительно в 8 см от переносицы (рис. 5). Когда точка гипофиза открыта, человек ощущает себя мудрым, если закрыта – он не способен к принятию решений.



### **Рисунок 5. Гипофиз**

Макушка (байхуэй). Коронная чакра – центр духовности и просветления (фиолетовая). Расположена на макушке головы.

Нефритовая подушка (юйчжэнь). Внутричерепной насос, находится в основании черепа.

Точка проекции горла (дачжуй). Центр контроля за соединением руки с позвоночником. Локализация – 7-й шейный позвонок.

Точка проекции сердца (цзяби). Расположена напротив сердца.

Точка надпочечников (цзичжун). Мини-насос. Локализован около 11-го грудного позвонка.

Точка почек (минмэнь). Врата жизни, центр пренатальной жизненной силы.

Крестец (чанцян). Крестцовый насос. Он является некой станцией, поднимающей вверх по позвоночнику к макушке циркулирующую внутри тела энергию. Даосы считали, что, проходя через копчиковый насос, сексуальная энергия цзин трансформируется в энергию жизненной силы ци. Открывая его, мы очищаем энергию и направляем чистую ци в каналы нашего тела для оздоровления.

Циркуляция энергии по микрокосмической орбите оказывает положительное влияние на здоровье человека: при этом нормализуются гормональные процессы и работа желез внутренней секреции.

Перемещение энергии ци по основному энергетическому каналу (микрокосмической орбите) лежит в основе практик сексуального гунфу, которые до недавнего времени держались под строжайшим секретом. И только благодаря работам мастера Мантэка Чиа о них смогли узнать наши современники.

## **Активируем насосы**

Даосы считают, что все тонкие силы, существующие в природе, действуют и внутри тела. При этом строение че-

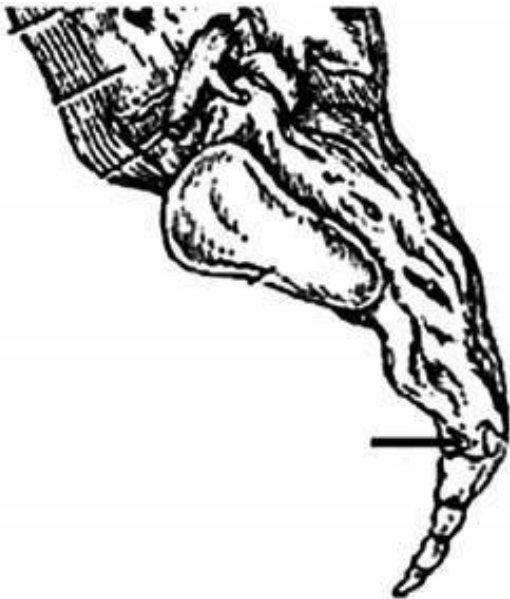
ловека описывается теми же терминами, что и устройство внешнего мира. Роль практик цигун заключается в том, чтобы, опираясь на внешнее, питать внутреннее, а, постигая внутреннее, оставаться в ладу с внешними силами.

Считается, что внутренние органы тела с помощью занятий цигун накапливают вещества, поддерживающие правильный круговорот жидкостей и газов в организме, как и во Вселенной.

Умение направить ци по основному энергетическому каналу является первым и наиболее важным шагом на пути к оздоровлению организма. Открыв орбиту, можно направлять в позвоночный столб мощный поток жизненной силы ци. Практика «Микрокосмическая орбита» является базовой в комплексе «Железная рубашка».

Открытие микрокосмической орбиты невозможно без работы с двумя насосами. Напомню, что внутри позвоночного канала расположен спинной мозг – орган центральной нервной системы. Циркулирующая вокруг него цереброспинальная жидкость выполняет функцию защиты и амортизации.

Согласно представлениям древних даосских мудрецов, движение этой жидкости, а с ней и энергии ци, обеспечивают 2 насоса: копчиковый (рис. 6) и внутричерепной.



### **Рисунок 6. Копчиковый насос**

Копчиковый насос локализуется в зоне соединения крестца с копчиком. Даосы считали, что, проходя через копчиковый насос, энергия трансформируется в жизненную силу. Открывая его, мы очищаем энергию и направляем чистую ци в каналы тела для оздоровления.

Чтобы активировать копчиковый насос, выполните простое упражнение: прижав таз к стене, пробуйте отклонять копчик назад. При этом выпрямляется пояснично-крестцовый отдел позвоночника, что способствует включению коп-

чикового насоса, заставляющего спинномозговую жидкость подниматься вверх и нести с собой жизненную ци для питания органов.

Помимо копчикового, даосы выделяли еще один важный пункт следования энергии по орбите – внутричерепной насос. Он находится в основании черепа. Его активация происходит при смещении головы кзади с прижатым к груди подбородком. Это способствует улучшению циркуляции cerebrospinalной жидкости в черепе и спинномозговом канале, что является необходимым условием нормальной деятельности мозга, нервной системы и энергетической структуры тела.

### **Практика «Микрокосмическая орбита»**

Как мы уже сказали ранее, человек рождается с открытой микрокосмической орбитой. Но в процессе жизнедеятельности под влиянием стрессов и болезней энергетический канал может закрыться.

Чтобы этого не происходило, ежедневно рекомендую выполнять практику «Микрокосмическая орбита». Поддерживая этот канал в открытом состоянии и пропуская по нему энергию ци, вы сможете защититься от ментальных блоков и поднимать по позвоночному столбу мощный поток жизненной силы.

Чтобы открыть орбиту для прохождения ци, каждое утро пропускайте по этому каналу энергию, мысленно путешествуя вместе с ней. Проследите, как ци поднимается вдоль

позвоночника вверх к макушке, а затем опускается вниз по передней поверхности тела, проходя через язык, гортань, грудную клетку, в пупок, а затем и копчик.

Не переживайте, если вы не сразу ощутите циркуляцию ци по телу. Расслабьтесь и просто визуализируйте этот процесс, ведь энергия находится там, где ваше сознание.

Практика «Микрокосмической орбиты» способствует распределению ци по телу, накоплению жизненной силы, сохранению фертильности, профилактике различных болезней, увеличению продолжительности жизни. Без освоения этой техники невозможно изучить «Железную рубашку».

Итак, выполним практику «Микрокосмическая орбита» (рис. 7). Перед началом рекомендую сделать разминку цигун. Она описана в соответствующем разделе этой книги.



## **Рисунок 7. Практика «Микрокосмическая орбита»**

Сядьте на краешек стула. Прижмите стопы к полу. Наполните все тело любовью к себе. Улыбнитесь, подумайте о самых приятных моментах вашей жизни.

Представляйте, как на вдохе через ноги входит прохладная энергия Земли. Она поднимается вверх, проникая в ваше тело. Улыбнитесь своим любимым органам. Почувствуйте, как они улыбаются вам в ответ. Ощутите каждую клеточку организма, наполняющуюся чистой энергией Земли. Дышите. Почувствуйте, как тело очищается и наполняется жизненной энергией ци.

Сожмите промежность и анус. На вдохе поднимайте энергию вверх по позвоночнику, перемещая ее от одного отдела к другому: от крестцового в поясничный отдел, далее в грудной и шейный отделы. Постоянно удерживая свое внимание на энергии, движущейся по позвоночнику. Во время этого пути энергия преобразуется в жизненную силу. Для облегчения перемещения энергии вы можете представлять, что она движется, как будто вы ее втягиваете через соломинку.

Поднимите энергию по позвоночнику до головы. Ощутите, как сила небес через макушку проникает к вам в голову. Там находятся центр регуляции всех эндокринных процессов – гипофиз («Хрустальный дворец»). Поблагодарите его за работу и улыбнитесь ему. В «Хрустальном дворце» закрутите энергию в светящуюся спираль.

Опустите энергию вниз – к межбровью. Ощутите поток космической ци, которая проникает через точку «третий глаз». Прикоснитесь кончиком языка к нёбу, замыкая микрокосмическую орбиту.

Соберите во рту слюну и проглотите ее. Направьте энергию в горловой центр. Вдохните и выдохните в эту точку. Мысленно произнесите слово «ци».

Направляйте энергию в сердечный центр, а затем – в солнечное сплетение. Пропустите ее через ваши органы. Ощущайте, как наполняются жизненной силой сердце, легкие, желудок, печень, селезенка, почки, простата, яички.

Прокрутите ци по микрокосмической орбите несколько раз. Потом расслабьтесь. Позвольте энергии течь свободно. Представляйте, как каждая клеточка вашего тела наполняется живительной энергией ци. Она будет храниться в органах, оздоравливая их.

Соберите энергию в области пупка, расположив на нем ладони и массируя его несколько раз в разные стороны. Обратите в эту область улыбку. Ощутите любовь к себе! Почувствуйте, как тело благодарит вас за медитацию.

Выполняя практику «Микрокосмическая орбита», вы сможете ощутить не только прилив сил в теле, но и внутренний комфорт.

*Комментарий с форума. Практикую цигун каждый день, это входит в привычку. Очень нравится работать с энергией ци. Прodelывая малый небесный круг («Микрокос-*

мическая орбита»), чувствую, как горят все точки по этому кругу. После такой систематичной практики намного снизилась усталость, несмотря на повышенную нагрузку на работе. Даже удивляет такое состояние, когда ты можешь продолжать работать и работать до глубокой ночи. Мысли стали более сосредоточенными, просто поражаешься, сколько энергии отбирали раньше мысли и последующие переживания. Теперь больше чувствуется покой в душе, пропали какие-то напрасные сомнения по поводу проблем, которые, как сейчас начинаешь понимать, и не были таковыми.

### **Дао медицины**

Система движения ци по энергетическим каналам человека была известна в Китае тысячи лет назад. И сегодня ей все чаще интересуются врачи. Так и меня, кандидата медицинских наук, более 10 лет назад привлек даосский подход к методам поддержания здоровья, основанный на культивации энергии и укреплении жизненной силы.

Исходя из личного опыта, а также историй своих пациентов, я поняла, что знаний одной лишь медицины сегодня недостаточно для того, чтобы человек жил долгие годы в здравии.

Меня очень заинтересовали даосские рецепты сохранения женского здоровья. О них я много рассказываю на вебинарах и консультациях в «Школе женского здоровья Ольги Панковой» ([www.olga-pankova.ru](http://www.olga-pankova.ru)). В этой книге я раскрою древнекитайские секреты поддержания здоровья для муж-

чин.

Читая эту книгу, вы обратите внимание, что я буду опираться не только на древнекитайские знания, но и на современные достижения медицины.

Сегодня многие врачи сомневаются в возможностях нетрадиционной медицины, критикуя народных целителей за излишнюю ответственность, взятую при лечении таких серьезных болезней, как злокачественные опухоли.

В тоже время, представители нетрадиционных направлений высмеивают «хирургическую» направленность в работе современных докторов, неумение управлять сознанием пациентов, их энергетикой и внутренними резервами.

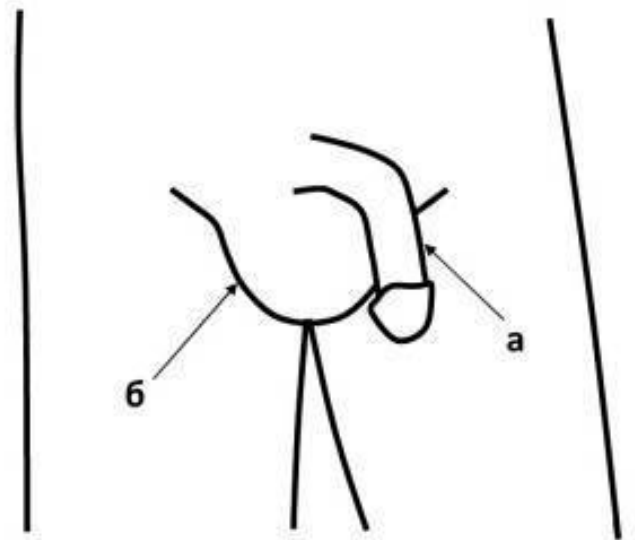
Лично я абсолютно уверена, что мы не должны делить медицину на нетрадиционную и традиционную; это не противоположности, а части одной системы понимания человека как единой физико-энергетической структуры. Сегодня невозможно лечить только тело, энергетику или душу. Важен комплексный подход. В этой книге мы будем пользоваться всеми знаниями, накопленными человечеством за тысячелетия, во благо своего здоровья.

# Строение и функция мужской половой системы

И начнем с изучения анатомии мужской половой системы. Также в этой главе я расскажу о физиологии некоторых процессов: эмбриональном развитии половой системы, образовании спермы, оплодотворении и пр. Эти знания помогут нам понять природу многих мужских болезней и разобраться с методами их лечения. Кроме того, в этом разделе будут представлены некоторые медицинские термины и названия органов, которыми я буду пользоваться на протяжении всей книги.

## **Что находится в мошонке?**

Мужские половые органы (рис. 8 и 9) анатомически и функционально подразделяются на наружные (половой член и мошонка) и внутренние (предстательная железа, или простата, семенные пузырьки, яички, семявыносящие протоки, придатки яичек).

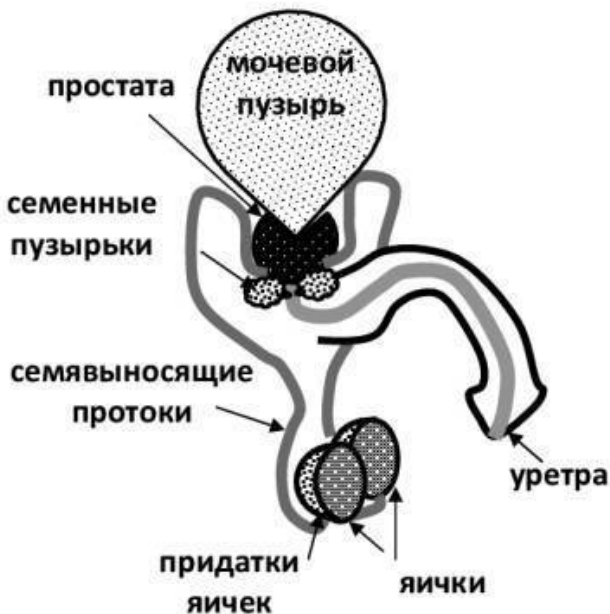


**Рисунок 8. Наружные половые органы: а – половой член; б – мошонка**

Внутренние половые органы мужчины осуществляют функцию созревания и хранения основного генетического материала, содержащегося в сперматозоидах. Наружные половые органы непосредственно участвуют в процессе сексуального контакта с женщиной.

Мошонка (scrotum) – это кожно-мышечный мешок, находящийся между половым членом и промежностью. Он состоит из кожного покрова и нескольких слоев оболочек. В

мошонке расположены следующие внутренние половые органы мужчины:



### **Рисунок 9. Внутренние половые органы**

—семенные железы (яички), функцией которых является образование сперматозоидов и выделение мужских половых гормонов; сперматогенез начинается в подростковом возрасте и продолжается непрерывно в течение всей жизни.

ни мужчины; для появления нового сперматозоида в среднем необходимо 72 часа; для нормального функционирования яичек их температура не должна превышать 35 °С; если температура повышается, сперматогенез блокируется; подробнее о строении и функции яичек я расскажу далее;

—семявыносящие протоки: по ним во время эякуляции проходит сперма; здесь она смешивается с жидкостью семенных пузырьков и предстательной железы, затем в результате сокращения простаты и мышц тазового дна выбрасывается наружу через уретру.

## **Яички**

Семенники, или яички, расположены в мошонке (рис. 9). Само яичко имеет овальную, несколько сплюсненную форму. Каждое яичко окутано в несколько оболочек. Как правило, левое яичко расположено несколько ниже правого.

Оба яичка связаны с несколькими мышцами, которые способны в зависимости от наличия угрозы, шока или же изменения температуры окружающей среды их приподнимать или опускать.

Почему яички вынесены из тела, и для чего нужны поднимающие яичко мышцы? Этот механизм предназначен для поддержания стабильной температуры – 35°, то есть чуть ниже, чем нормальная температура тела. Более высокая температура нарушила бы процесс продуцирования спермы.

Если холодно, мышцы подтягивают яички поближе к телу; при высокой температуре мышцы, наоборот, не только

расслабляются, но и несколько вытягиваются, чтобы максимально низко опустить яички.

Выбирая одежду, мужчина должен помнить об этих процессах. Даосы всегда носили свободную одежду. Сегодня считается, что брюки в обтяжку более элегантны. Однако они мешают правильному функционированию «умного устройства». Учитывайте этот факт, выбирайте свободное белье и одежду.

Нормальный размер яичка составляет  $3 \times 2,5$  см, каждое содержит множество тонких извилистых ходов, общая длина которых – около километра. Левое и правое яички могут отличаться по размерам.

Извитые семенные каналыцы выстланы специальными клетками Сертоли. Они участвуют в образовании спермы. Под влиянием фолликулостимулирующего (ФСГ) гормона гипофиза клетки Сертоли синтезируют андроген-связывающий белок (АМБ), который переносит тестостерон к месту сперматогенеза. Также клетки Сертоли производят важные ферменты (ингибин, активин и пр.), координирующие процесс сперматогенеза.

В гормонопродуцирующих клетках яичка, расположенных между семенными каналцами (клетках Лейдига), вырабатывается мужской половой гормон – тестостерон.

**Гормональная регуляция деятельности репродуктивной системы**

Главным центром, регулирующим работу репродуктивной системы у мужчин, является гипоталамус. Свои влияния он опосредует через секрецию гонадотропин-рилизинг гормона (ГнРГ).

В ответ на пульсирующую продукцию ГнРГ в передней доле гипофиза образуются лютеинизирующий (ЛГ) и фолликулостимулирующий (ФСГ) гормоны. В яичках ЛГ и ФСГ связываются со специфическими рецепторами на клетках Лейдига (вырабатывают тестостерон) и Сертоли (синтезируют ингибин).

Для тестостерона характерен суточный ритм секреции с пиком в ранние утренние часы и снижением после полудня или к вечеру. Тестостерон подавляет секрецию ЛГ. Тестостерон может превращаться в более мощный андроген – дигидротестостерон или в эстрадиол. Образующиеся андрогены и эстрогены независимо друг от друга также влияют на уровень ЛГ.

Кроме того, эстрогены подавляют активность ряда ферментов, участвующих в синтезе тестостерона, и, таким образом, напрямую влияют на образование мужского полового гормона.

У здоровых мужчин только 2% циркулирующего в крови тестостерона находится в свободном состоянии, 44% – связано с sex hormone-binding globulin (SHBG), 54% – с альбуминами или другими белками.

Биологической активностью обладают свободный и свя-

занный с альбумином тестостерон, в то время как SHBG блокирует активность гормона. Считается, что главным регулятором синтеза SHBG является инсулин. Концентрацию SHBG увеличивают возраст, эстрогены, тиреоидные гормоны, стресс, злоупотребление углеводами, и наоборот, снижают андрогены, гормоны роста, ожирение, глюкокортикоиды, заболевания печени и почек.

Продукция ФСГ регулируется по механизму обратной связи ингибином, образующимся в клетках Сертоли. Ухудшение сперматогенеза сопровождается уменьшением образования ингибина и, как следствие (по механизму отрицательной обратной связи), увеличением секреции ФСГ. Изолированное повышение уровня ФСГ – важный маркер состояния эпителия яичек.

Выработка пролактина также связана с синтезом ЛГ и ФСГ у мужчин. Повышенный уровень пролактина (например, при опухоли гипофиза) подавляет секрецию ГнРГ, ЛГ и тестостерона, а также оказывает прямое влияние на состояние центральной нервной системы (ЦНС), как следствие, снижается либидо, и нарушается сексуальная функция.

## **Фаллос**

Одним из важным органов репродуктивной системы мужчины является половой орган – пенис. Он состоит из нескольких анатомических частей: основания, тела, головки. Пенис хорошо снабжен нервами, особенно чувствительна головка.

Тело пениса содержит в себе губчатую пещеристую ткань (кавернозные тела), заполняемую кровью. Эрекция полового члена обеспечивается резким наполнением кровью кавернозных тел с одновременным сдавлением мелких вен и блокированием оттока крови из полового члена. Данный феномен известен как вено-окклюзионный механизм.

Головка пениса представляет собой свободный конец полового члена и содержит множество лакун, которые при половом возбуждении заполняются кровью. Кроме того, на ней сосредоточено большое количество нервных окончаний, что делает ее наиболее чувствительной частью члена.

На вершине головки открывается наружное отверстие мочеиспускательного канала (уретры), через которое происходит выведение мочи из мочевого пузыря, а также семени – при половом контакте. Сфинктеры мочеиспускательного канала регулируют последовательность поступления спермы и мочи, в результате чего они не смешиваются.

В области головки кожа образует складку – крайнюю плоть. Кожа в этом месте тонкая, легко сдвигается. Если половой член не эрегирован, то крайняя плоть имеет вид капюшона, закрывающего головку.

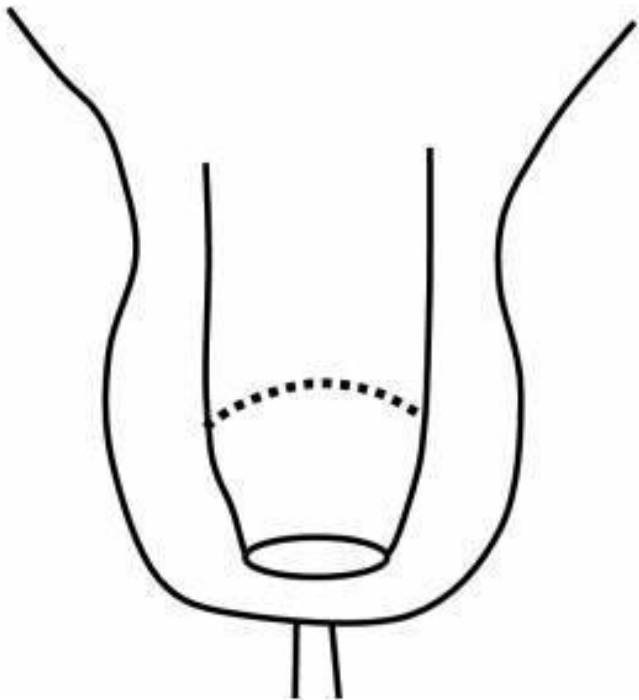
Во время эрекции половой член увеличивается в размерах, кожа растягивается, и капюшон исчезает. Головка обнажается, становится виден внутренний листок крайней плоти.

Стоит отметить, что кожа крайней плоти богато снабжена кровеносными сосудами, хорошо иннервируется, содержит

специфические рецепторы, способные к растяжению. Слизистая поверхность крайней плоти выделяет специальный секрет – смегму. Она смазывает головку полового члена во время полового акта.

Крайняя плоть прикрепляется к головке при помощи уздечки полового члена. Мусульманам и иудеям сразу после рождения проводится обрезание крайней плоти – циркумцизия. Операция представляет собой процедуру удаления крайней плоти хирургическим путем и проводится по медицинским показаниям, религиозным соображениям, эстетическим и другим причинам.

На рис. 10 пунктиром отмечена линия предполагаемого разреза. После операции головка всегда остается открытой вне зависимости от того, эрегирован половой член или нет. После обрезания мужчине проще соблюдать гигиену. Для стран с жарким климатом это необходимо, так как при высокой температуре окружающей среды скапливающийся секрет может спровоцировать воспаление головки.



## **Рисунок 10. Циркумцизия**

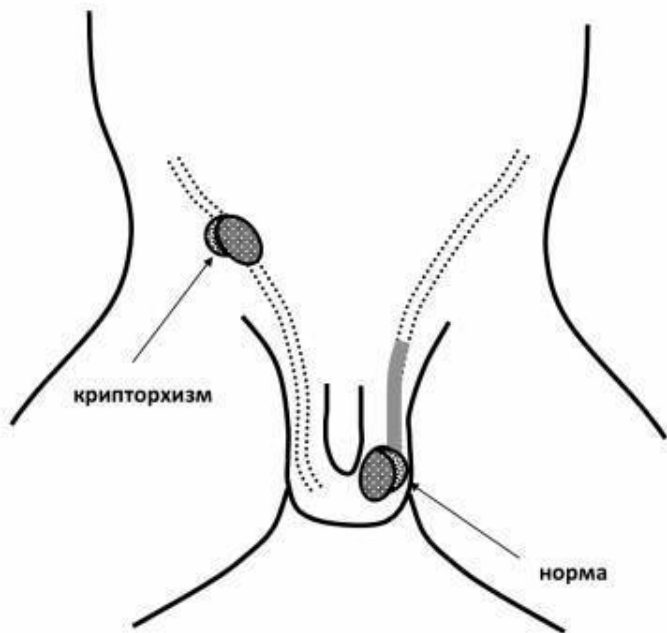
### **Эмбриональное развитие половой системы**

Зачатки половой системы мальчика закладываются на самых ранних сроках беременности. Яички образуются у плода в брюшной полости, но еще до рождения опускаются в мошонку по паховым каналам.

Если этого не произошло, и у мальчика одно или оба яич-

ка расположены в брюшной полости либо в паховом канале, устанавливается диагноз «крипторхизм» (рис. 11), что требует проведения вмешательства. Также отклонением от нормы является состояние, при котором яички периодически поднимаются из мошонки в брюшную полость либо в область лона. В этом случае нужно обратиться к врачу.

Крипторхизм, а также полное отсутствие одного или обоих яичек (монорхизм или анорхизм) чреваты бесплодием, образованием паховой грыжи. Поэтому у новорожденных и маленьких мальчиков нужно время от времени проверять, на месте ли оба яичка.



### Рисунок 11. Крипторхизм

Простата образуется на 12–14-й неделе внутриутробной жизни плода под влиянием мужских половых гормонов. Недостаток их выработки у плода или избыток женских половых гормонов у матери могут привести к недоразвитию простаты, дефициту ее мышечных или железистых составляющих.

До периода полового созревания (13–14 лет) простата

мальчика не активна. Но с началом пубертата она начинает функционировать. Полной зрелости предстательная железа достигает к 17 годам.

### **Взросление джентльмена**

Активное развитие мужской половой системы отмечается в 11–14 лет. В этот период начинает вырабатываться мужской половой гормон – тестостерон. Он воздействует на весь организм. За период от 10 до 17 лет размеры яичек увеличиваются в среднем в 3 раза. Растет и половой член, его размер достигает 6–8 см в покое и 12–16 см – в состоянии эрекции (норма 5–20 см). К 16 годам рост полового члена прекращается.

В пубертате у юноши появляются волосы на лобке, в подмышечных областях, по всему телу. Лобковое оволосение продолжается примерно 6 лет: с 11 до 17 лет. При этом у мальчиков отсутствует четкая граница между ростом волос на теле и лобке.

У юноши меняется хрящевая ткань гортани – появляется кадык (адамово яблоко), ломается голос. Мутация голоса, то есть изменение его от детского высокого к низкому, у каждого десятого мальчика начинается в 12 лет, а к 17 годам у всех подростков завершается, и голос понижается на одну октаву. Оволосение на лице появляется через год после начала роста волос в подмышечных впадинах. Подросток начинает бриться.

В пубертате увеличивается мышечная масса, меняется

фигура. У юношей в возрасте 15–16 лет масса мышц составляет одну треть от общей массы тела, появляется выраженная разница между показателями роста и массы.

Мышцы отстают в развитии от костей скелета, поэтому многие подростки начинают сутулиться, опускать голову. В этот период важно заниматься спортом, чтобы грамотно развиваться. В подростковом возрасте рекомендую использовать гимнастику цигун, она позволяет укрепить мышечно-суставную систему подростка. Разминка цигун представлена в заключительном разделе книги.

О взрослении юноши говорит начало непроизвольного извержения семени (поллюции, от латинского слова «поллючис» – пачканье), происходящего чаще всего во сне. Поллюции появляются с 13–14 лет, но сначала эякулят (сперма) содержит мало зрелых сперматозоидов. Только в конце периода полового созревания наступает регулярная продукция зрелых сперматозоидов. Частота поллюций индивидуальна, в среднем, 1–3 раза в месяц.

У более старших подростков один из семенных канатиков (чаще левый), расположенных в паху, нередко утолщен, на ощупь как бы перекручен. Это варикозное расширение вен. Неопасный сам по себе, варикоз может нарушать созревание сперматозоидов за счет постоянно высокой температуры в яичке.

У 100% мальчиков после рождения крайняя плоть плотно прикреплена к головке пениса спайками, поэтому свободное

(и, соответственно, безболезненное) обнажение головки становится невозможным.

В возрасте 10–12 лет «просыпаются» половые гормоны. Под их влиянием кожа крайней плоти становится эластичной и легко растяжимой, спайки разрыхляются. Половой член начинает увеличиваться и расти, возникают спонтанные ночные эрекции. И вот во сне безболезненно происходит «сползание» крайней плоти с головки пениса.

# 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.