

The background of the cover is a dark blue silhouette of a human figure. The silhouette is filled with various astrological and celestial symbols. In the head area, there are zodiac signs like Cancer (♋), Gemini (♊), and Libra (♎), along with constellations connected by dashed lines. The torso area features a large crescent moon, a sun with a face, and various zodiac signs including Taurus (♉), Gemini (♊), and Cancer (♋). The lower body area includes more zodiac signs like Scorpio (♏) and Sagittarius (♐), as well as constellations. The overall theme is astrology and its connection to health and healing.

КЛЭР ГАЛЛАГЕР

АСТРОЛОГИЯ ТЕЛА

здоровье
и исцеление
с помощью
звезд



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Клэр Галлагер
Астрология тела
Серия «По Млечному Пути.
Западная астрология»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70373251
ISBN 978-5-04-200221-2

Аннотация

Астрология – еще один ключ к пониманию того, как работает ваше уникальное тело. Поскольку и космическая ситуация, и ваша жизнь, и ваше тело постоянно меняются, автор выходит за рамки базовых астрологических принципов. Книга научит вас интерпретировать свою натальную карту, а также учитывать ежедневные и сезонные потребности вашего тела. Комплексный и интуитивный подход поможет вам поступать так, как будет лучше персонально для вас, для вашего разума и души.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	7
Часть 1	15
Глава 1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Клэр Галлагер

Астрология тела

BODY

ASTROLOGY

**A Cosmic Guide to Health, Healing,
and Harnessing the Power of the Planets**

Claire Gallagher, MAc, MScN, CSCS

Illustrated by Caitlin Keegan

© 2022 by Claire Gallagher

Illustrations © 2022 by Caitlin Keegan

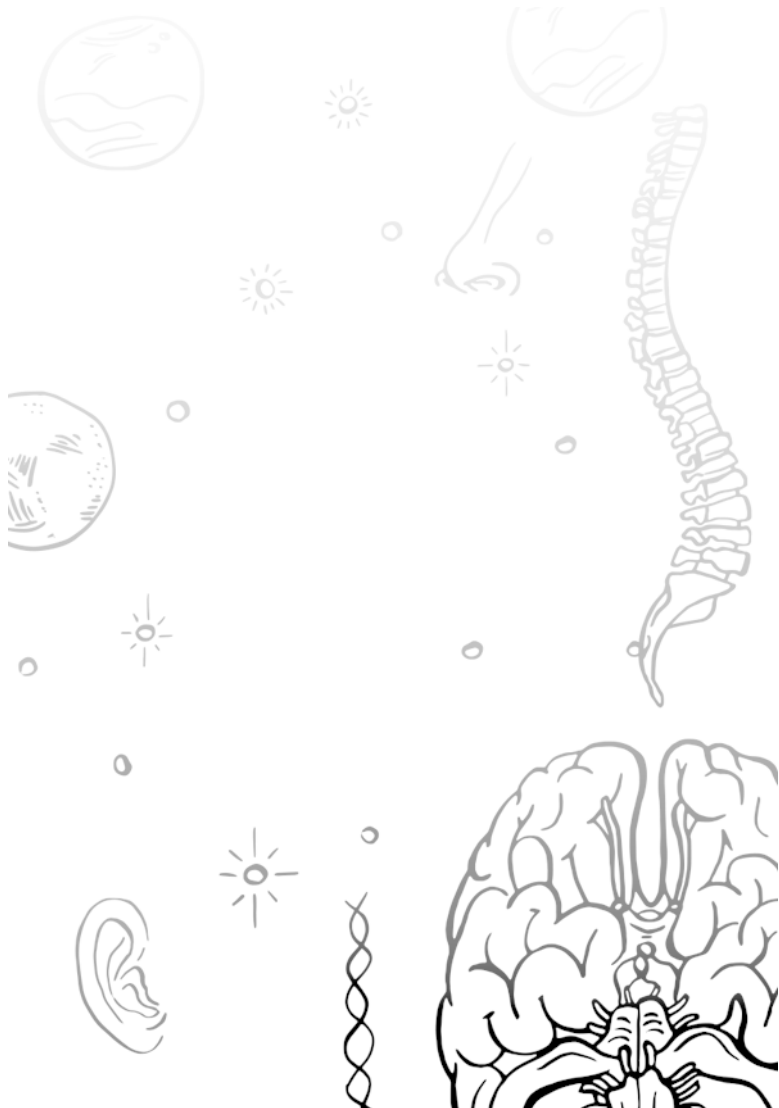
**Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.
(USA) via Igor**

Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Илюшин Г.Е., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*** * ***



Моему онлайн-сообществу посвящается

Введение



Представьте себе, я выросла в страхе перед астрологией. Отчасти так получилось, потому что я росла в религиозной среде. Однако мне нравится думать, что так вышло и благодаря зачаткам моей внутренней мудрости. Я бы многое отдала, чтобы сделать так, чтобы мой журнал для девочек не открылся однажды на странице с гороскопами. Когда это случится, я буду в ужасе. Неужели я правда такая чопорная и тревожная паинька-Дева, какими их описывают? Это не совсем та информация, которую хочется узнать про себя в седьмом классе. Так я возненавидела свой солнечный знак. Тогда я еще не знала, что в момент моего рождения Луна прогуливалась по Водолею (говоря астрологическим языком, мой лунный знак – Водолей). Это многое объясняет: сразу понятно, почему гороскопы казались мне такими обидными. Они как будто ограничивали мою свободу, а это верный способ вывести Водолея из себя.

Я поделилась с вами этим детским страхом, чтобы дать понять, что это нормально — не чувствовать, что ты на одной волне со своим солнечным знаком. Нормально даже его не любить, как это было в моем случае (теперь, впрочем, я очень горжусь тем, что я именно Дева). Точно так же нормально любить свой солнечный знак, но при этом чувствовать, что чего-то в одном лишь его описании не хватает. Потому что чего-то (и очень много чего) действительно не хватает. Проблема на самом деле кроется не в знаке, а в неполноте картины, которую дает нам солнечная астрология.

Я перестала бояться астрологии благодаря болезни. Когда мне было двадцать с небольшим, у меня начались проблемы со здоровьем, которые потом сопровождали меня годами. Один врач за другим обследовали меня, но не могли поставить внятный диагноз, так что официальная медицина оказалась бессильна. Я хорошо помню, как буквально ползала по дому, потому что у меня не было сил ходить. И это всего в 21 год. В итоге в какой-то момент мне пришлось бросить работу, переехать обратно к родителям, и много времени я просто лежала в постели и плакала. Шли годы, у меня уже были проблемы с каждой системой организма, а список симптомов стал небывало длинным и сложным.

Как и многие люди в подобной ситуации, я обратилась к нетрадиционной медицине. Плохое самочувствие и нехватка ресурсов заставили меня искать любые средства исцеления и экспериментировать над собой. Как типичная Дева, я уделя-

ла наибольшее внимание питанию. На этом пути я совершала ошибки, даже зачем-то подсаживалась на какие-то модные диеты, но надо признать, что наиболее заметные изменения в самочувствии в итоге происходили именно благодаря еде. На самом деле, именно наладив свое питание, я смогла наконец нормально двигаться. Когда я достаточно окрепла, я стала преподавателем йоги, а затем персональным тренером. Йога позволила мне наслаждаться движением еще на пути к исцелению. Затем борьба с лишним весом укрепила мое тело и обеспечила моей хрупкой нервной системе более надежное жилище.

Затем у меня появилось достаточно сил, чтобы вывести мое постепенное самоисцеление на новый уровень и изучать вопросы питания профессионально. Я проехала через всю страну, чтобы пойти в Национальный колледж естественной медицины и стать врачом-натуропатом. В этот период я влюбилась в китайскую медицину, в ее систему, построенную на стихиях, и способную объяснить мои «недиагностируемые» недуги. Вскоре я уже училась в магистратуре по двум специальностям – нутрициология и акупунктура.

Однажды, разрываясь между занятиями, клиникой и тренерской подработкой, я увидела в уборной института флаер с анонсом конференции по медицинской астрологии. Он был довольно невзрачным, но по какой-то причине сразу привлек мое внимание. В то время мой страх перед астрологией еще пока затмевал интерес к ней. Я по-прежнему думала, что аст-

рология – это про предсказание будущего или про классификацию людей на основе стереотипов. Но медицинская астрология... Это казалось чем-то осязаемым и безопасным для исследования. К этому времени я уже четыре года изучала китайскую медицину в теории и на практике. Связь систем организма с балансом стихий, временами года, созвездиями – это древняя практика, которой я доверяла. Наверняка западная астрология (хоть она и основана на другой трактовке стихий) вряд ли сильно отличалась от этой системы? Китайская медицина обеспечила мне подготовку к моменту, когда мне попался флаер. Кроме того, у меня был корыстный интерес – поисследовать свои затяжные симптомы, которые были пока непонятны.

Думаю, вы догадываетесь, что было дальше. Я пошла на конференцию – и все. Мне достаточно было пять минут послушать основного спикера, который позднее стал моим наставником, чтобы понять, что медицинская астрология – это мое. Как бы странно это ни звучало, мне казалось, что я всегда знала эту систему, и теперь просто внезапно ее вспомнила. В медицинской астрологии карта рождения рассматривается как описание уникальных особенностей работы организма, потребностей, сильных сторон и реакций человека. Это бесценный инструмент, поскольку два человека могут переживать одно и то же состояние, но из-за различия их натальных карт и организмов их симптомы, эмоциональное состояние и пути лечения могут быть совершенно разными.

Я уже знала, что в исцелении нет универсальных решений для всех, однако медицинская астрология поднимала идею индивидуального лечения на небывалые высоты.

Медицинская астрология также позволила мне углубить понимание телесных ритмов и понять, как можно использовать ритм движения планет для исцеления. По мере того как положение небесных тел меняется, и они по-разному взаимодействуют с вашей картой, ваши физические потребности и ощущения тоже меняются. Это было особенно интересно мне, как человеку, страдавшему от хронической усталости. Она проявлялась в виде бесконечного изнеможения и боли или симптомов, которые внезапно приходили и уходили. Карта позволила мне понять, что уже можно было исцелять, что еще пока требовало времени, какие эмоциональные паттерны были связаны с симптомами, и когда нужно было ждать обострений. Когда вы страдаете от хронических заболеваний, такая информация – на вес золота, потому что так вы можете физически и морально готовиться и беречь свою драгоценную энергию для того, чтобы вовремя отреагировать на симптомы.

После конференции я с головой погрузилась в изучение медицинской астрологии. Я вела дикое количество журналов, в которых соотносила свое самочувствие и движение планет, составила натальные карты всех своих клиентов, если они не возражали, стала разрабатывать двигательные практики на основе лунного цикла и ходить на занятия по

астрологии. Я помешалась на астрологии, потому что она давала мне надежду. Она рушила установку, за которую я привыкла цепляться, — что я всегда буду болеть. Хотела ли я постоянно болеть? Нет. Но это я уже настолько свыклась с этой мыслью, что она стала странно удобной. Астрология позволила мне сдвинуться с мертвой точки, благодаря чему я наконец открылась к возможности выздоровления. Она помогла мне раскопать не только физиологические корни моей болезни, но и понять ее более глубокие, психологические и духовные причины. Астрология помогла мне начать ориентироваться в бескрайнем море медицинских услуг. Теперь у меня был инструмент, позволявший понять, какой курс лечения стоит моего внимания, а какой принесет только очередную грудку неподъемных счетов.

Мой интерес к медицинской астрологии постоянно подогревался ее пугающей точностью. Установлен персональный рекорд в спортзале? Это тригон Луна — Сатурн укрепил силу и выносливость. Пациент приходит с сыпью? У него Марс на Асценденте, значит, он сейчас сильнее подвержен острым состояниям и зуду. Уже довольно скоро я научилась предсказывать у себя и у других ход циклов, связанных со здоровьем, и так началась моя работа профессиональным медицинским астрологом.

Надо признать, такие услуги было сложно продать. Первые несколько лет я чувствовала себя круглой душой, кричащей своей онлайн-аудитории, как здорово можно сплани-

ровать тренировки по лунному циклу и какие пищевые добавки принимать в период возвращения Сатурна. Если вы не выросли в астрологической среде (уж я-то точно нет), можете представить, как на меня смотрели люди. Даже в кругах альтернативной медицины это было чем-то маргинальным и таким, о чем не особо говорили. Моей первостепенной задачей стало выстроить доверие в моем небольшом онлайн-сообществе. Я верила, что если они проверят астрологию на собственном опыте, то они будут в деле. Поэтому, вместо того чтобы сдаться, я выстроила собственную систему, стала делиться своим опытом и рассказывать людям, как вести астрологические журналы наблюдения за здоровьем. Как оказалось, моя гипотеза была верна. Когда люди начали изучать и чувствовать астрологию, они поняли, насколько она полезна, и их любопытство стало бешено расти. Мой бизнес развивался медленно, но органично и в прекрасном темпе для такой узкой ниши.

Пройдет несколько лет, и я буду удостоена чести сидеть перед сотнями людей, воочию наблюдая, как медицинская астрология дает надежду, новые возможности, инсайты, ключи к первопричине болезней и исцеляющий импульс. Но больше всего мне нравится видеть выражение облегчения на лице человека, который понял, что его натальная карта просто позволяет ему быть таким, какой он есть. По сути, астрология ставит под сомнение общественно принятое понимание слова «здоровье». Нам рассказывают, что здоровье «вы-

глядит так, ощущается эдак», тогда как астрология дает пространство для существования бесконечного количества уникальных тел и историй. Вот небольшой пример. Астрология оспаривает представление о том, что чувствовать себя здоровым – значит всегда быть полным энергии. Это большое давление. Астрология напоминает нам, что наше тело не статично, а живет циклами. Есть периоды, когда небо дает нам энергию (и современная культура часто вешает на это ярлык «это хорошо»), а бывают и такие, когда энергия утихает. И то, и другое – проявление здоровья.

Я не думаю, что астрология рассказывает нам что-то такое, чего мы еще не знаем, хотя иногда кажется именно так. Мне кажется, это скорее подтверждающий и поясняющий инструмент. Она заново знакомит нас с частями тела и души, которые мы прятали или о которых забыли. Вы можете поиграть в игру, предсказывая состояние своего здоровья в будущем, если хотите. Но настоящая магия медицинской астрологии в том, что она помогает открыть все двери в своем теле и начать по-настоящему жить в нем. Когда мы с любовью смотрим на все наши зоны организма (которые так хорошо показывает нам натальная карта), уделяем им внимание, даем то питание, в котором они нуждаются, мы лечим сами себя. Не важно, далеки вы пока от астрологии или уже преданный ее фанат, я хочу, чтобы информация в этой книге привела вас к глубокому доверию к себе.

Часть 1

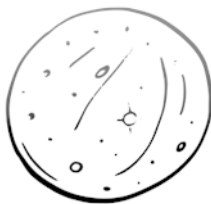
Каждый знак – твой



КАЖДЫЙ

• ЗНАК –

ТВОЙ •



Глава 1

Основы астрологии тела



Что вы знаете об астрологии? Как минимум, держу пари, что вы можете сказать, в каком знаке у вас Солнце. И я чувствую, что у вас так и чешутся руки перелистнуть страницу к описанию вашего солнечного знака. Подождите! Я хочу, чтобы это издание стало вашей настольной книгой, справочником с загнутыми уголками, отпечатками кофейной кружки и отклеивающейся обложкой. Но этого не произойдет, если вы пробежите глазами информацию про свой знак и забудете про книгу. Чтобы астрология начала творить чудеса в вашей жизни (и чтобы мои мечты как Девы сбылись), нам нужно проделать кое-какую работу. Налейте себе чашку чего-нибудь, устройтесь поудобнее, потому что я готова попопоть и вооружить вас настоящим астрологическим знанием. Мой вам совет: просто прочитайте сначала эту главу, а потом, со знанием дела, листайте, сколько душе угодно.

Итак, что такое астрология? Я понимаю ее как наблюдение за движением планет и за тем, как оно соотносится с процессами в жизни человека. Я не думаю, что планеты заставляют те или иные события происходить. Напротив, для меня астрология – это небесное зеркало, которое отражает то, что уже происходит. Если мы умеем пользоваться этим зеркалом, мы можем получить больше информации о своей жизни и научиться в ней ориентироваться. Что подкрепляет мою веру в астрологию и что, по моему мнению, позволяет ей работать для многих людей, – это ее древность. Люди всегда смотрели на небо, желая получить ту или иную

информацию или найти правильное направление. В той или иной форме астрология существовала почти в любой традиционной культуре, и именно поэтому со временем развилось такое количество разных астрологических систем. Наиболее широко распространенные направления – это западная астрология (берущая начало в Греции, Египте, Месопотамии, арабских странах и Европе), ведическая астрология, зародившаяся в Индии, и Китайская астрология, или Бацзы Суаньмин. В этой книге мы будем обращаться к западной астрологической традиции. В этих направлениях много различий (даже разные системы зодиака!). Но все их объединяет то, что астрологи работают с планетами и анализируют их положение в момент рождения человека.

Знак вашего Солнца важен, но это лишь часть вашего астрологического портрета. Когда вы родились, планеты двигались, каждая по своему пути, проходя через разные зодиакальные знаки на разной скорости. Когда вы сделали свой первый вдох, вы будто остановили их в том положении, воплотив в себе характеристики и качества их уникального расположения. Этот прекрасный и сложный снимок неба – основа вашей астрологической анатомии, ваша натальная карта. И Солнце – это лишь одна точка на ней.

Астрология сложна (и это мягко сказано), и вполне логично разделять астрологическое знание на небольшие кусочки, несложные для восприятия. Но, прежде чем мы продолжим, вы должны понять, что большая часть того, что мы знаем как

астрологию – это разбавленные разрозненные факты. Я сделаю все возможное, чтобы отдать должное настоящей астрологии, но сделать ее доступной для понимания. Эта книга разделена на несколько частей для практичности и простоты использования. Однако я не буду продвигать заблуждение, оперируя одним солнечным знаком, и оставлять вас недоумевать, почему вы не чувствуете себя, например, Стрельцом. Когда астрологические знания постоянно вырываются из контекста и упрощаются до набора стереотипов, астрология теряет всю полезность, особенно если мы говорим об астрологии тела. Если вы сейчас перелистнете страницу на главу про свой солнечный знак – вы вырвете эту часть из контекста. Серьезно, не делайте пока этого.

Я надеюсь, что, изучив себя, вы начнете воспринимать каждый знак как часть себя. Конечно, те знаки, в которые у вас попадает Солнце, Луна и Асцендент могут быть вам ближе, но я призываю вас изучить все двенадцать. Если вы вдруг узнали себя в неожиданном знаке, доверьтесь этому ощущению. Я гарантирую, что этому найдется глубокое астрологическое обоснование. Хотя они могут различаться по значимости, каждый знак есть и всегда будет в вашей карте. Так, любой знак, о котором вы даже не задумывались, может повлиять или уже непосредственно влияет на ваше здоровье.

Астрология – это динамика. Нет, натальную карту изменить невозможно, но все планеты продолжили свой путь по небу после вашего рождения. По мере своего движения они

по-разному оживляют и активизируют вашу карту. Актуальное движение планет по небосклону взаимодействует с вашими натальными планетами прямо сейчас, знаменуя периоды мира, сложностей, здоровья или болезней. Вы родились с уникальным набором первоэлементов, с уникальным «климатом тела». Сегодняшнее движение планет – как погодные явления, которые проходят через ваше тело, задавая новый климат и определяя погоду здесь и сейчас. Марс может принести засуху, Венера – влагу. Да, даже при том, что вы были и остаетесь Весами, в зависимости от космической погоды потребности вашего организма сейчас могут быть совершенно не такими, какими были несколько лет, месяцев или даже дней назад.

МЕДИЦИНА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ АСТРОЛОГИИ

Медицинская астрология использует натальную карту как схему тела и рассказывает о природе вашего организма. Скоро вы узнаете, что каждый зодиакальный знак связан с определенными зонами тела. На самом базовом уровне позиции планет в знаках в карте рождения рассказывают нам о здоровье этих частей тела и органов. Однако натренированный глаз медицинского астролога еще и позволяет использовать карту как инструмент превентивной медицины. Она рассказывает, как сохранить свой природный баланс с помощью питания, движения и образа жизни. Если возникает болезнь,

карта может помочь разобраться, в чем ее причина, подобрать правильное лечение и выбрать для медицинских процедур подходящее время. В этой книге я буду использовать такие понятия, как физическая астрология, астрология тела, астропитнес и астропитание, обращаясь к моей специализации в области фитнеса и нутрициологии. Все эти понятия разрабатываются на базе западной медицинской астрологии.

Медицинская астрология, как направление западной системы, уходит корнями в культуру Египта, Месопотамии, арабских стран и других территорий. Но наиболее тесно она связана с Древней Грецией эллинистического периода. Там господствовала гуморальная теория, и врачи считали, что болезни – это следствие дисбаланса четырех гуморов тела (желтой желчи, крови, черной желчи и флегмы). Позднее эти элементы стали соотносить со временами года, стихиями, планетами и зодиакальными знаками. Из этого выросла идея, что момент рождения определяет баланс стихий в организме. В древние времена, чтобы быть врачом, нужно было быть и астрологом.

Так как астрология связана с вашим здоровьем? Начнем с того, что Земля и небеса делят общий набор понятий, один словарь. Мы будем описывать астрологию словами из мира природы: температура, влажность, элементы и способы существования. Этими словами можно описать и любое другое явление в мире. Когда мы соответствуем этим качествам, мы обнаруживаем, что любая еда, движение, медицинское вме-

шательство, трава, пищевая добавка или даже новаторские тренды в области здорового образа жизни несут на себе отпечаток планет и знаков со схожими качествами. Медицинская астрология – это не способ чудодейственного исцеления, это инструмент познания. Как только вы освоите азы, вы сможете применять медицинскую астрологию к любому современному, традиционному или даже еще не открытому методу, к какому захотите. Если вас интересует история медицинской астрологии, хорошей книгой для ознакомления будет Традиционная Медицинская Астрология Дж. Ли Леман.

Мир здоровья и медицины – запутанная сфера, и эта книга пишется не для того, чтобы стать очередным голосом в этой и без того огромной толпе экспертов. Лучше воспринимайте ее как проясняющий гид. Не существует одного универсального подхода к вопросам здоровья, и астрология только это подтверждает. Моя страсть и цель этой книги – научить поддерживать и укреплять здоровье, как бы вы его ни понимали (потому что каждый вкладывает в это понятие свой смысл). Знание своих астрологических особенностей поможет вам сориентироваться в этом множестве голосов и понять, что ваше, а что нет. По мере постижения своей персональной астрологии вы начнете понимать, в чем ваше тело нуждается по-настоящему, и, что не менее важно, вы получите подтверждение того, что вы и так давно знали. Вот ускоренный курс, который посвятит вас в основы.

Качества

Четыре качества – горячий, холодный, влажный и сухой – это универсальные концепты, но сейчас мы рассмотрим их как плоды эллинистической мысли. Чтобы понять происходящее на небе, мы можем обратиться к земному – и наоборот. Небо и земля подобны друг другу и их можно описать одними и теми же природными характеристиками. Любую планету или знак можно описать через такие качества как «холодный» или «горячий». Каждое действие или ощущение в теле можно описать теми же словами.

Понимание этих качеств поможет определить, что будет вам полезно, а что нет. При выборе еды, двигательной активности или метода лечения, подумайте, какие качества это принесет в ваш организм и как будет взаимодействовать с вашими личными качествами. Например, «горячие» физические упражнения могут разогреть холодное тело, но могут навредить горячему телу, если делать их слишком часто.

Горячий: Тепло ускоряет процессы. Тепло наполняет энергией, но его избыток перевозбуждает, воспаляет и вредит. Чрезмерное тепло приводит к сухости.

Холодный: Холод замедляет процессы. Обилие холода подавляет и утомляет тело. Избыток холода создает влажность.

Сухой: Сухость разделяет вещи, приносит определенность, ясность и крепкость тела. Слишком сильная сухость может сделать тело жестким, лишить его питательных веществ, сделать его увядшим и неполноценным.

Влажный/мокрый/сырой: Я использую эти слова как синонимы. Влажность смешивает вещи между собой, делает тело податливым, мягким и расслабленным. Чрезмерное количество влаги отягощает тело, размывает его границы и делает уязвимым.

Стихии

Какие качества у вас преобладают? Это будет зависеть от уникального баланса стихий. В астрологии стихии – это физические и нефизические кирпичики, из которых строится тело и душа. Они соотносятся с временами года, с этапами жизни, с четырьмя гуморами, с фазами Луны, с менструальным циклом – ряд можно продолжать. Хотя некоторые специалисты по медицинской астрологии могут использовать системы стихий из Аюрведы или из китайской медицины, в этой книге я опираюсь на эллинистический подход (с небольшими вкраплениями китайской медицины – не могу ничего с этим поделать). Важно понимать, что стихии из разных астрологических традиций не всегда будут в точности соответствовать друг другу. Воздух в западной астрологии не обязательно будет проявляться так же, как и Воздух в Аюрведе.

В западной медицинской астрологии есть четыре стихии или элемента: Огонь, Воздух, Земля и Вода. У каждого из нас есть в теле все четыре, но, как правило, доминировать будет одна или две. Какая преобладает у вас? Возможно, вы удивитесь, но это почти никак не связано с вашим солнечным знаком, а скорее со знаком Луны и Асцендента.

Элементы не статичны, а могут переходить один в другой, как друг друга сменяют времена года. Их уровень в организме естественным образом поднимается и снижается. Когда случается избыток или, наоборот, недостаток какого-то элемента, мы можем заболеть. Если так происходит, мы можем использовать противоположный или дополнительные элементы, чтобы восстановить баланс. Обратите внимание, что четыре качества комбинируются между собой, составляя четыре стихии.

Горячий + Влажный = Воздух (Воздушные знаки – это Близнецы, Весы и Водолей).

Горячий + Сухой = Огонь (Огненные знаки – это Овен, Лев и Стрелец).

Холодный + Сухой = Земля (Земные знаки – это Телец, Дева и Козерог).

Холодный + Влажный = Вода (Водные знаки – это Рак, Скорпион и Рыбы).

Принципы знаков

У каждой стихии есть разные способы проявления – то, как она себя выражает и ведет себя в мире. Есть три принципа: кардинальный, фиксированный и мутабельный. К примеру, есть разные формы проявления Земли – камень, песок, почва, цветок, дерево, металл и так далее. Все это Земля, но проявляют эти формы себя по-разному.

Кардинальная энергия движется прямо или напролом. Кардинальные знаки – это Овен, Рак, Весы и Козерог.

Фиксированная энергия движется последовательно. Фиксированные знаки – это Телец, Лев, Скорпион и Водолей.

Мутабельная энергия движется гибко или приспосабливается. Мутабельные знаки – это Близнецы, Дева, Стрелец и Рыбы.

Телец, Дева и Козерог – земные знаки, но проявляют они себя по-разному, поскольку для них характерны разные принципы. В то же время Близнецы, Дева, Стрелец и Рыбы относятся к разным стихиям, но у них много общего, так как все четыре относятся к мутабельным знакам. Принцип знака, то, как он действует, особенно важно для астрологического фитнеса. Каждый тип движения – это целая вселен-

ная, и астрологические качества помогают выразить различия между ними. Мир йоги, к примеру, – огромен. Есть масса практик, начиная от расслабленной инь-йоги и заканчивая интенсивной аштангой. Наряду со стихиями принципы дают нам еще один способ классифицировать движения с точки зрения астрологии, будь то йога, боевые искусства или разные способы катания на лыжах.

Хотя я не буду каждый раз непосредственно упоминать качества на протяжении книги, это важнейший фактор, лежащий в основе моей работы в области астрофитнеса. Когда я составляю программы тренировок, я активно использую принцип знака, с которым работаю. Это помогает мне учитывать, как знаки одной стихии могут двигаться по-разному или как знаки разных стихий могут двигаться одинаково. Например, «огненные» упражнения, как правило, воздействуют на сердце и сосуды, но есть миллион способов их выполнять и каждому принципу будет соответствовать свой подход. Возьмем, к примеру, бег. Кардинальный бег – это могут быть забеги на короткие дистанции. Фиксированный – медленное преодоление больших расстояний и работа в постоянном темпе. Мутабельный – интуитивные интервальные подходы или бег по разнообразному рельефу местности. Вы можете предпочесть один из этих способов тренировки, хотя, если вы хотите стать хорошим бегуном, стоит работать во всех трех направлениях.

АСТРОЛОГИЯ – ЭТО НЕ ДИЕТА

Самый частый вопрос, который задают мне как медицинскому астрологу: «Какая диета и какие упражнения лучше всего подойдут для моего знака?» Сюрприз – я не буду в этой книге рассказывать, как питаться и тренироваться в зависимости от знака вашего Солнца. На это много причин, и давайте начнем с чисто астрологических. Каждый знак зодиака – это огромный спектр возможностей. Предполагать, что любому Овну на планете пойдет на пользу какая-то определенная еда или физическая активность – это бессмысленно с научной, энергетической, культурной и астрологической точки зрения. Бесполезно делать утверждения в духе того, что представители всех воздушных знаков должны быть бегунами, а всех водных – пловцами. Любой знак может быть вегетарианцем, заниматься йогой, тяжелой атлетикой или теннисом. Чтобы увидеть общую картину, важнее понять, что любое из этих занятий можно практиковать по-своему – например, как Овен, как Телец или как Близнецы.

Помните, что у неба и Земли – общий язык. Мы описали астрологические феномены терминами природного мира – температура, влажность, стихии, способы существования... Любую вещь в мире можно описать так же. Когда мы сопоставляем качества, мы обнаруживаем, что любая еда и любая двигательная активность имеют что-то общее со знака-

ми и планетами. Так, ваша карта может рассказать, к каким упражнениям вы более склонны и какую еду вы предпочитаете. Но что еще более важно, карта расскажет, как ваш организм воспринимает ту или иную пищу и реагирует на ту или иную активность, и предупредит, какие функциональные или структурные проблемы могут возникнуть по ходу дела. Натальная карта – это что-то вроде результатов медицинского анализа. Она показывает картинку того, как ваше тело отличается от других людей. Например, представители любого знака могут испытывать проблемы с пищеварением, однако их первопричина, симптоматика, вовлеченность других систем органов и путь к выздоровлению будут различаться.

Астрология также дает представление о вашем умственно-эмоциональном отношении к еде и физической активности. Натальная карта дает уникальную возможность выявить вредные убеждения и социальные установки, связанные с едой, которые вы могли впитать и которые могут нарушать ваше чувство благополучия. На протяжении книги я буду называть эти убеждения разговорами о еде, мыслями о еде, историями о еде, нарративами о еде и так далее. По моему опыту, избавиться от этих установок и наладить здоровые отношения с едой и физической активностью – гораздо важнее, чем просто придерживаться диеты и системы тренировок. Именно за это я так люблю медицинскую астрологию.

В сфере питания астрология оставляет место индивиду-

альности и воздерживается от того, чтобы навешивать ярлыки и говорить, что какая-то пища или упражнение лучше или хуже. «Хорошо» и «плохо» – это не только вредные категории из мира диет и здорового образа жизни, но и совершенно нерелевантные для астрологии понятия. Потому что ваша карта – это уникальный сплав разных качеств и ваша «здоровая» еда может совершенно отличаться от той, которая подойдет человеку, в карте которого выражены противоположные качества. Когда мы понимаем, какое огромное количество комбинаций планет и стихий может быть в карте рождения, становится очевидно, что в астрологии тела не может быть универсального подхода.

Настоящая астрология стремится удерживать баланс противоположностей. Подумайте о такой противоположности: один полюс – это веганство, другой – потребление животного белка. Есть ли знаки, которых больше будет привлекать одна из этих сторон? Возможно. Но правда в том, что представитель любого знака может быть как веганом, так и мясоедом. В астропитании еда – это энергетический инструмент. К примеру, и растительная пища, и животная могут быть полезны для Овна, но в разных целях. Одна остудит избыток Огня, а другая компенсирует его недостаток. Всегда есть астрологический и физический контекст. В медицинской астрологии все оказывает свой эффект, который может оказаться полезен в разных ситуациях.

Лечебное воздействие

Вместо того чтобы сводить все к списку советов по еде и движению для отдельно взятого знака, гораздо полезнее будет понять терапевтический потенциал каждого знака. Так мы сможем использовать мудрость астрологии при любых медицинских проблемах. Под воздействием я подразумеваю воплощение энергии знака и то, как она превращается в потребности и особенности поведения. Знаки – это огромные сгустки энергии, которые могут проявлять себя множеством различных способов, но у них будет общий тип воздействия. Например, ключевой принцип, который часто ассоциируется со знаком Весов – это баланс. Баланс – это обширное понятие, принцип, который можно применить к любому типу тренировок или питания. Мы можем рассматривать воздействия как в целом, так и сугубо локально. Например, мы можем сосредоточиться на достижении равновесия через позы йоги. Или вдаваться в детали и проработать конкретный мышечный дисбаланс. Точно так же мы можем выстроить полноценное сбалансированное питание или же уравновесить количество конкретных минералов в теле. Но откуда берется сам принцип знака и почему именно Весы ассоциируются с балансом? Это сочетание качеств знака, его стихии, принципа, особенностей планеты-управителя и сезона года. Проще просто сказать «баланс». Но важно знать, откуда рождается

этот принцип, потому что только так мы можем не скатиться в мышление стереотипами о знаках зодиака и сможем применять астрологические концепции в очень узком терапевтическом контексте.

Астрологический словарь: Планета-управитель

Далее в книге вы регулярно будете встречать понятия «планета-управитель», «управляющая планета» и их производные. Каждым знаком управляет та или иная планета. Она наделяет его своими характеристиками. Например, Стрельцом управляет Юпитер. Основные черты знака не появились сами по себе – большая их часть досталась именно от Юпитера. Изучив управителя, мы можем больше узнать о самом знаке.

Мы подробно рассмотрим лечебные воздействия каждого знака в соответствующем разделе. Вы также найдете их краткое изложение в чек-листах по питанию и движению, которые будут встречаться в книге. Когда вы будете читать, вам может казаться, что я говорю: «Водолей должен сделать это», «Скорпиону следует поступать так». На самом деле речь будет идти о принципах, о природе знака как такового, а не о человеке. Еще раз: вы человек, а не знак зодиака. У вас есть сложная натальная карта, в которой проявлен каждый из двенадцати знаков. Представьте себе, что ваше тело – это дом или книга. Планировать питание исходя из одного лишь солнечного знака – это все равно, что жить только в ванной

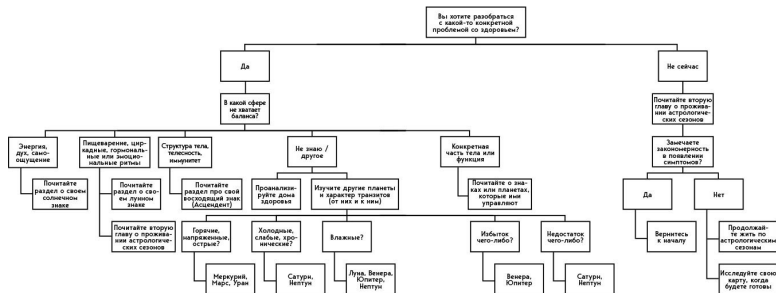
или пропустить последнюю главу в книге. Кроме того, ваш солнечный знак не дает информации о том, как с течением времени меняется и картинка на небе, и ваше тело. Я убеждена: для того чтобы иметь гармонично развитое тело, мы должны проживать качества каждого знака в свое время (мы поговорим об этом в главе 2). Может ли знак иметь не одно качество, а несколько? Конечно. Но по моим наблюдениям, принципы, которые я даю для знаков в этой книге, подходят для большинства людей.

Концепция астропфитнеса в этой книге представлена энергетическими принципами, которые вы можете внедрять в любую физическую активность, которая вам нравится. Однако как специалист по силовым тренировкам я буду делать упор на работу с тяжелыми весами. Я видела, как именно силовые тренировки играли решающую роль в историях выздоровления людей, и именно в это направление я погрузилась глубже всего. Вы можете подумать вот о чем: у каждого спортсмена есть тренер по силовым упражнениям. Известные фигуристы, боксеры, сноубордисты, танцоры, бейсболисты и спринтеры дополняют свою практику силовыми тренировками. Вы можете не быть профессиональным спортсменом, но спросите себя, как силовые тренировки могут быть полезны в ваших занятиях йогой, беге или любой физической активности, которая вам по душе. Не переживайте, я интегрировала астрологию в максимальное количество активностей, включая ту же йогу или бег. Вы можете най-

ти спортивную терминологию в глоссарии и онлайн-демонстрацию движений из книги на странице clairegallagher.co/bodyastro.

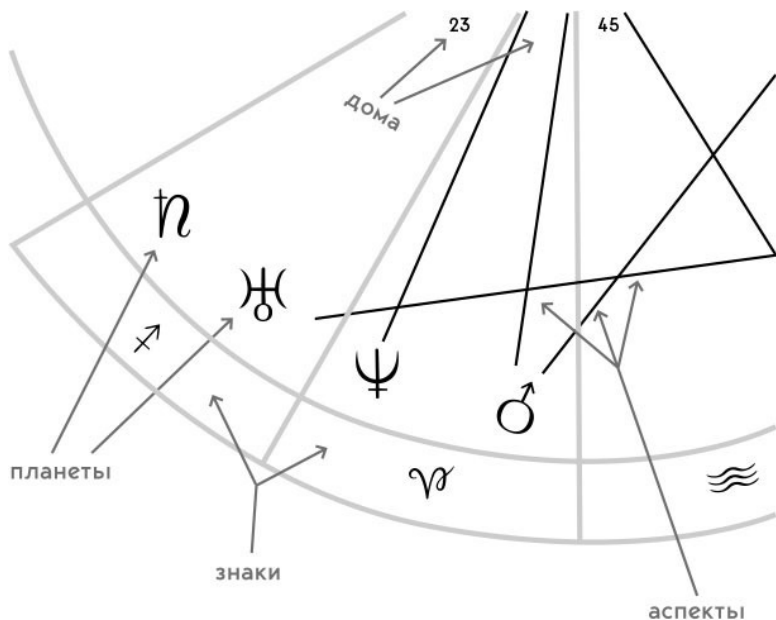
С ЧЕГО НАЧАТЬ

Основные элементы вашей натальной карты – это знаки, планеты и дома. Когда вы научитесь в них разбираться, можно будет добавить к этому аспекты и транзиты. Возможно, вы уже знакомы со всеми этими понятиями, однако в астрологии тела они приобретают совершенно новые особые значения. Как вы уже знаете, я за то, чтобы работать со всеми двенадцатью знаками, и надеюсь, вы тоже! Однако нужно признать, что какие-то из знаков, планет и других показателей карты влияют на ваше тело сильнее остальных. Сейчас мы разберем основные компоненты карты и посмотрим, как они влияют на здоровье. Затем мы посмотрим, какие элементы вашей карты наиболее ярко проявляются именно в вашем организме. Это разделы из второй части, которые будут вам особенно важны. Имейте в виду, что в описании знаков вы не найдете исчерпывающей информации (астрология всегда таит в себе более широкие трактовки), однако это хорошая отправная точка. Чтобы разобраться, откуда начать, воспользуйтесь схемой ниже. Обращайтесь к ней, когда почувствуете что-то новое в теле. Она поможет вам понять, какие знаки, планеты или части карты сейчас, скорее всего, активизи-



Чтобы получить от этой книги максимум пользы, держите под рукой распечатку своей натальной карты. Построить ее можно бесплатно с помощью различных сайтов и приложений (на странице 292 я привожу некоторые из моих любимых ресурсов). Чтобы построить правильную карту, понадобится не только ваша дата рождения, но и место и время (как можно более точное!). Если вы не знаете точное время, посмотрите свое свидетельство о рождении или спросите у родных. В моем свидетельстве не было точного времени, поэтому мне пришлось запрашивать полный документ у властей. Даже если точное время узнать не удастся, имея должный опыт, его можно вычислить, подбирая знак Луны и Асцендента. Я также советую вам включить в настройках астрологической программы равнодомную систему. Как правило, медицинские астрологи используют ее, к тому же она го-

раздо понятнее визуально (что будет дополнительным бонусом для новичков).



Двенадцать знаков зодиака символизируют части тела, органы и системы организма: руки, печень, кровеносную систему и так далее. Знаки воспринимают энергию планет и направляют ее в ту или иную часть тела.

Планеты все время что-то делают. Они проходят по знакам (то есть по телу) и провоцируют в нем изменения. В астрологии рассматриваются десять планет (к ним же услов-

но причисляются Солнце, Луна и Плутон). Представьте себе, что планеты – это физиологические функции или процессы: переваривание, сжигание, защита, соединение... Сами по себе планеты – это не части тела, но они воздействуют на них. Профессиональный совет: из этого правила есть исключения. Например, некоторые планеты напрямую управляют железами, а те, в свою очередь, инициируют процессы в теле и говорят ему, что делать.

Астрологический словарь: Натальная планета

Карту рождения часто называют натальной картой. Планеты в вашей карте в их уникальном расположении – это ваши натальные планеты. Например, Меркурий в вашей карте находится в знаке Тельца. Это ваш натальный Меркурий. Когда я буду говорить о какой-либо натальной планете, будь то Меркурий, Сатурн или Солнце, я буду иметь в виду эту планету в вашей карте рождения. Это оговорка будет важна по мере того, как вы будете углублять свои астрологические познания, потому что она будет различать натальные планеты, запечатленные в вашей карте, и транзитные планеты – то есть те, которые движутся по небу прямо сейчас.

Двенадцать домов показывают нам контекст болезни. Эта сфера жизни, в которой зарождается дисбаланс, на которую он влияет или под влиянием которой сам находится. Например, это может быть учеба, путешествия, работа или отношения. Более подробную информацию о домах вы

найдете на странице 20.

Аспекты – это связи между планетами, изображенные в виде линий в центральной части натальной карты. Наиболее распространенные аспекты – это соединение, оппозиция, квадрат, тригон и секстиль, но есть и многие другие. Аспекты показывают нам, как планеты (или функции организма) взаимодействуют между собой. Например, если одна из функций Марса – это ускорение, а одна из функций Меркурия – это мышление, мы можем увидеть резвый и даже беспокойный ум, если эти планеты в карте человека связаны. Об аспектах можно было бы написать отдельную книгу, но пока мы не будем сильно погружаться в эту тему. Вы можете найти дополнительную информацию для самостоятельного изучения аспектов в материалах на странице 292.

Транзиты показывают актуальное движение планет. Они могут рассказать нам о времени наступления и продолжительности того или иного состояния или опыта. По моему мнению, не все части вашей карты постоянно активны. Разные части вашей астрологической анатомии могут включаться и изменяться по мере того, как планеты в реальном времени проходят (совершают транзит) по карте и взаимодействуют с вашими натальными планетами. Транзиты играют ключевую роль в астрологии тела, потому что они часто меняют наши физические потребности. Более подробно мы поговорим о транзитах в главах 2 и 7.

Триада астрологии вашего тела

Основные столпы вашей персональной астрологии тела – это Солнце, Луна и восходящий знак. Читая соответствующие разделы, не забывайте, что хотя ваше тело – это сочетание этих трех элементов, они отвечают за разные аспекты вашего здоровья. Как показано на картинке на странице 16, Солнце в большей степени относится к духовной части (как животворящий Дух), тогда как Луна и восходящий знак больше относятся к материальному миру.

Вам не обязательно анализировать информацию сразу с трех сторон. В зависимости от того, что вы хотите исцелить или улучшить, есть смысл больше внимания уделять одной из составляющих. Сосредоточьтесь на той, которая кажется вам наиболее важной прямо сейчас. Когда вы более или менее освоитесь в материале, я призываю вас изменить подход. Выбирайте отдельные подсказки из каждого раздела, которые вам созвучны, а остальные пропускайте.

Если информация про ваше Солнце, Луну и Асцендент кажется противоречивой, запомните, что они отвечают за разные грани вашего здоровья. На практике все редко делится на черное и белое, но я призываю вас возвращаться к этому пониманию, если почувствуете, что запутались:

Сфера солнечного знака будет больше говорить о психологическом и эмоциональном состоянии и отношении к еде

и физической активности, нежели о повседневных бытовых вещах.



Сфера лунного знака будет больше рассказывать о повседневной жизни, о потребности в питании и вашем уникальном энергетическом потоке.

Восходящий знак описывает вашу физическую форму, эта сфера расскажет, как поддерживать структуру тела с по-

мощью движения.

Положение Солнца и Луны в домах также позволит понять, является ли та или иная сфера приоритетной в плане поддержания здоровья. Сами по себе Солнце и Луна – важные показатели здоровья, где бы в карте они ни находились. Но если одно из светил попало в дом здоровья (подробнее об этом см. ранее), это, вероятно, будет особо важным фактором для вашей личной астрологии тела.

Кроме того, посмотрите, есть ли у вас в карте скопление планет (их называют стеллиумами). Эти небесные столпотворения легко заметить – это группа планет, скопившихся в одной области карты. Знак, в котором они сосредоточены, очень важен для вашего здоровья, даже если Солнце и Луна находятся не там. Стеллиумы – это очень концентрированные области планетарной энергии или жизненного фокуса, и вполне может быть, что этот знак вы ощущаете лучше, чем свой солнечный знак. Если у вас есть стеллиум, обратите на эту часть карты особое внимание.

После знакомства с тремя астрологическими столпами я предлагаю вам узнать, как циклы Солнца и Луны влияют на вашу потребность в пище и в движении на протяжении месяца и в течение года. Смотрите главу 2.



Солнечный знак

Хотя я уже рассказала о том, насколько люди переоценивают роль солнечного знака, теперь я вынуждена немного сдать назад. Да, знак Солнца – это еще не все, но это именно та живая волшебная искра, которая обеспечивает наше существование. Солнце – это ваш генератор, ваша жизненная сила. Мы должны поддерживать Солнце здоровым, потому что, если оно перестанет светить – пиши пропало.

Помимо того что Солнце – это генератор энергии, оно также символизирует ваше сознание, самоощущение и духовное здоровье. Когда вы теряете контакт с собой, Солнце и его знак страдают, и это проявляется в физических симптомах. Как в реальной жизни – когда тучи закрывают Солнце или когда скупой зимний свет навевает плохое настроение. Полная усталость, депрессия, отсутствие интереса к жизни – все это указывает на то, что вашему астрологическому Солнцу нужно внимание.



Лунный знак

Ваши солнечный и лунный знаки работают в тандеме. Луна в этой паре – это тот, кто воспринимает и отражает свет. Ее задача – доставить энергию Солнца

в каждый уголок тела, в котором она нужна. Это не что-то из области эзотерики, я говорю про настоящую тепловую энергию. Ваш лунный знак символизирует вашу уникальную способность использовать энергию. Например, некоторые люди действуют рывками, в то время как у других это медленный и стабильный поток. Один способ не лучше и не хуже других. Очевидно, что основной способ получения энергии – усвоение через еду, что делает Луну чрезвычайно важным игроком в здоровом пищеварительном процессе. Луна меняется каждый день и отражает ежедневные ритмы, включая изменения настроения, аппетита, уровня жидкости, продуктивности тренировок и гормональные сдвиги.



Восходящий знак

Ваш восходящий знак – это тот знак, который поднимался на горизонте в момент вашего первого вдоха. Поскольку Земля вращается вокруг своей оси, восходящие знаки сменяются очень быстро, примерно каждые два-три часа в зависимости от времени года. Именно поэтому так важно знать точное время своего рождения. Восходящий знак также называют знаком Асцендента или просто Асцендентом.

Восходящий знак описывает особенности вашего тела – как оно выглядит, как ходит, как

разговаривает. Это полностью физические параметры. В астропсихологии Асцендент показывает, как мы проявляем себя в мире, как ведем себя на работе, с друзьями или в социальных сетях. Выберите любую аналогию: восходящий знак – это фасад, вышибала на входе, фильтр или упаковка. Все, что попадает в тело или воздействует на него – свет, звук, пища, упражнение или патоген, – будет встречено этим знаком и соответствующими зонами тела. Исходя из этой идеи легко увидеть, как восходящий знак может играть роль в иммунитете и питании, удерживать хорошие вещи и не пропускать плохие.

ИДЕМ ДАЛЬШЕ

Хотя Солнце, Луна и Асцендент играют ключевую роль, это только основа вашего астрологического тела. Далее мы рассмотрим более сложные слои медицинской астрологии, которые вы сможете изучить, когда будете готовы. Опять же, не пытайтесь объединить и использовать всю информацию сразу. Астрология – это больше про нужный момент, и не все части вашей карты активны постоянно. Детские шишки и синяки не случаются одновременно с возрастными недугами. Карта, обобщающая ваш телесный опыт, разворачивается в течение всей жизни. Читая материал ниже, спрашивайте себя, актуальна ли эта часть или эта тема для вас прямо сейчас. Если нет, вы сможете вернуться к ней позже, когда

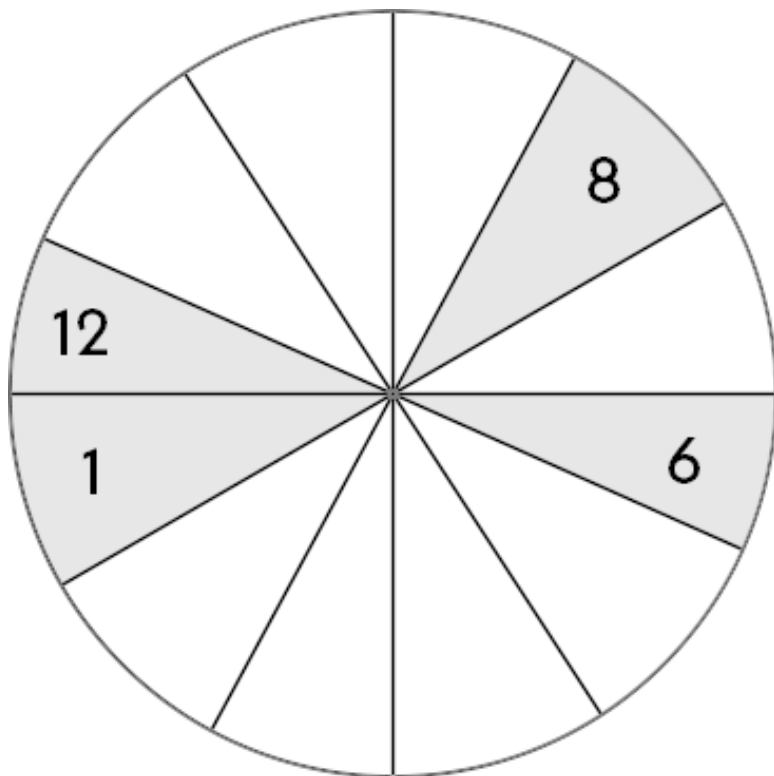
она станет актуальна.



Марс и Сатурн

Все планеты важны как показатели здоровья, однако есть такие, на которые (наряду с Солнцем и Луной) нужно обратить особое внимание. Марс и Сатурн, скорее всего, будут преподносить испытания в сфере здоровья. Я не считаю корректным называть их «плохими» планетами. Однако гомеостаз нашего организма – это довольно уязвимая вещь, и мощная сила этих планет легко может его расшатать. Марс излучает тепло. С ним связаны такие состояния, как воспаление, осложнение, возбуждение и обострение. Сатурн излучает холод. Его состояние – это ограничение, уточнение, ослабление и хроника. Помните, в каком знаке и доме эти планеты находятся в вашей карте. Следите за тем, где они проходят сейчас, и прислушивайтесь к реакциям своего тела. Следите за ними и используйте информацию из этого раздела для лечения и профилактики.

Дома здоровья



Дома символизируют разные сферы жизни и дают нам контекст. Их всего 12, но абсолютно любой жизненный опыт

можно отнести к одному из них. Хотя любой дом может быть связан со здоровьем, первый, шестой, восьмой и двенадцатый, выделенные на картинке выше, имеют к здоровью самое непосредственное отношение. Дома не обязательно рассказывают там, в какой части тела случается проблема (это задача знака зодиака), но могут указать на ее источник или наше восприятие. Знаки и планеты, попадающие в эти дома, требуют особого внимания. Они могут представлять части тела (знаки) или функции (планеты), с которыми вы испытываете или можете испытать проблемы. Предположим, ваши Солнце, Луна и Асцендент попадают в знаки Огня и Воздуха, но вы узнаете, что ваша Венера находится в Раке, в шестом доме (доме заботы о здоровье). Вам определенно стоит внимательнее следить за зонами организма, за которые отвечает знак Рака. Скорее всего, вы регулярно будете сталкиваться с проблемами жидкостного обмена и гормональными нарушениями.

Профессиональный совет: Если в том или ином доме здоровья нет ни одной планеты, он все равно важен. Даже «пустые» дома – это такая же часть вашей жизни. Информацию о доме вам даст знак, в который этот дом попадает. Кроме того, транзитные планеты будут регулярно проходить по вашим домам здоровья на протяжении всей жизни.

ПЕРВЫЙ ДОМ: ТЕЛО В ЦЕЛОМ

Как правильно делить зодиакальный круг на дома – это

было и остается спорной темой в астрологии. Но так или иначе Асцендент всегда будет вершиной первого дома. Они оба указывают на начало, и те характеристики здоровья, которые мы ассоциируем с Асцендентом, будут актуальны и для первого дома. Знак Асцендента и планеты в первом доме будут описывать ваше видимое и осязаемое тело. Его устойчивость и витальность, как оно взаимодействует с миром. Рекомендации по питанию и фитнесу для знака Асцендента покажутся вам наиболее естественными. Кроме того, их можно использовать для восстановления жизненных сил, когда вы чувствуете истощение, или для восстановления ваших границ, когда вы чувствуете физическое или эмоциональное вторжение.

ШЕСТОЙ ДОМ: ПОВСЕДНЕВНОЕ ТЕЛО

Шестой дом – это зона ежедневной заботы о здоровье и превентивной медицины. Хотя шестой дом может быть связан и с серьезными расстройствами и болезнями, на практике я бы скорее соотносила его с ежедневными заурядными обострениями. Но эти незначительные проблемы безусловно могут прогрессировать со временем, и именно поэтому мы и должны заботиться о шестом доме, а зоны тела, определяемые его знаком, требуют от нас особого внимания. Знак и планеты в шестом доме расскажут вам, как выстроить повседневную заботу о себе, привычки и рутину.

ВОСЬМОЙ ДОМ: ХРОНИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Вопросы здоровья по восьмому дому могут быть более заметными и продолжительными, могут требовать лечения, хирургического вмешательства или ложиться на нас финансовым и эмоциональным бременем. Состояния восьмого дома – трансформационные, похожи на испытания и часто приносят душевные страдания. Не хочу никого пугать, но если вы когда-нибудь оказывались близки к смерти – то это была тема восьмого дома. Смерть, рождение, выживание, очищение и регенерация – это основные мотивы этой зоны гороскопа. Истории про здоровье и восьмой дом – это часто истории преображения. Кризис со здоровьем, который впоследствии привел меня к астрологии был сочетанием восьмого и двенадцатого домов. Я чувствовала себя загнанной в угол, но скрытое преимущество было в том, что жизнь заставила меня (я была слишком слаба, чтобы послушаться) принять этот процесс и встать на новый путь, который передо мной открывался. Даже если это не определило меня на 100 %, уроки, которые я усвоила и жизненные выборы, которые я сделала из-за болезни, по-настоящему сделали меня мной. Это дало мне инструменты, опыт и сопереживание для того, чтобы заниматься тем, что я делаю сейчас. Иначе этой книги бы не было.

Моя история не уникальна. Если вы страдаете от хронических недугов, попробуйте подружиться со своим восьмым домом. Знак и планеты в нем могут открыть вам глаза на

причины болезни и на другие системы организма, на которые стоит обратить внимание. А также на скрытые внутренние установки, социальные или семейные, или даже мысли из бессознательного, которые предстоит раскрыть в рамках исцеления. Даже если у вас нет недугов по восьмому дому, изучите советы по знаку этого дома и попробуйте прорабатывать время от времени, чтобы убедиться, что эта сфера вашей астроанатомии работает и процветает.

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДОМ: СКРЫТОЕ ТЕЛО

В традиционной астрологии двенадцатый дом связан с местами уединения и ощущением заключения, как в позитивном, так и в негативном смысле. Это монастыри, ашрамы, больницы, официальные учреждения и тюрьмы. Когда мы проецируем эти темы на тело, получается, что состояния, берущие начало в двенадцатом доме, будут связаны с изоляцией. Это могут быть жизненные обстоятельства, которые разлучают вас с друзьями и отделяют от общества, а может быть и что-то личное и интимное, чем вы предпочитаете не делиться. Этот дом редко видит дневной свет и управляет такими скрытыми сферами здоровья, как сон, духовность, а иногда также сексуальное и ментальное здоровье.

Поскольку это скрытая зона, у опытов двенадцатого дома есть также оттенок таинственности. Состояния, рождающиеся в этой области, часто труднопонимаемы, изменчивы, их даже сложно правильно диагностировать и назначить

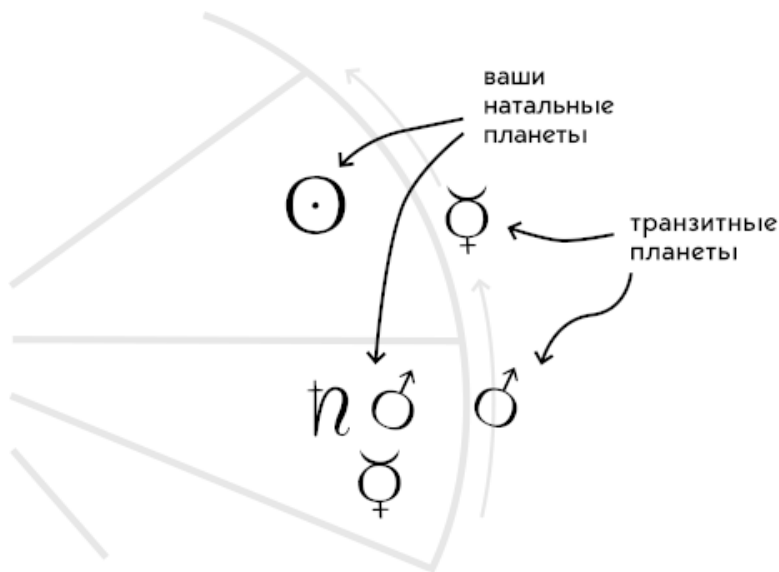
необходимое лечение. Это также дом самосаботажа, способности поступать по-своему и проявления бессознательного в теле. Иногда мы застреваем в этих состояниях, осознанно или неосознанно. Чтобы поддерживать здоровое состояние, выполняйте рекомендации по знаку своего двенадцатого дома – просто время от времени освещайте эту темную зону гороскопа, чтобы удостовериться, что там все хорошо.

Транзиты

Ваша карта активируется по-новому по мере того, как меняется текущая ситуация на небе. Такое движение планет называется транзитами. Картинка на странице 23 показывает, как обычно выглядит транзитная карта, наложенная на натальную. Натальные планеты находятся внутри круга, а вокруг них движутся планеты транзитные. Мне нравится думать о транзитах как о своего рода астрологических временах года. Мы будем рассматривать Солнечный и Лунный «сезоны» и узнаем, как синхронизироваться с ними, в главе 2. Однако транзиты более медленных планет часто совпадают с личными переменами и изменениями в теле и могут указывать на новые потребности в области питания, физической активности и ухода за собой. В третьей части мы будем рассматривать транзиты от всех планет (и к ним) и изменения в образе жизни, которых они могут потребовать.

Если ваше натальное Солнце, Луна или Асцендент сей-

час находятся под влиянием транзитной планеты (особенно медленной – Сатурна, Урана, Нептуна или Плутона), нужно сосредоточиться на работе со знаками и планетами, которые затрагивает транзит.



Эти части вашей астрологической анатомии сейчас, возможно, нуждаются в любви. Это касается и других планет в вашей карте, не только Солнца и Луны. Допустим, Солнце у вас находится в Близнецах, Луна в Стрельце и Асцендент также в Близнецах. Однако Нептун своим транзитом влияет на вашу натальную Венеру в Рыбах. Из-за этого темы

здоровья, связанные с Венерой, Нептуном и Рыбами будут выходить на поверхность в ближайшие несколько лет. В таком случае я советую вам частично или полностью сфокусироваться на информации о Венере, Нептуне и Рыбах. Чтобы узнать, какие транзиты влияют на вас прямо сейчас, вам понадобится астрологическая программа, приложение или персональный календарь. В разделе с дополнительными ресурсами вы найдете некоторые из моих любимых инструментов.

СТАНЬ САМ СЕБЕ МЕДИЦИНСКИМ АСТРОЛОГОМ

Когда я говорю, что каждый знак гороскопа – это ваш знак, я имею в виду, что каждый знак может стать инструментом в ваших руках. Вам просто надо знать, когда и как его использовать. Когда вы будете примерно ориентироваться в динамике стихий, знаков и планет, вы сможете использовать еду, физическую активность и другие исцеляющие инструменты, чтобы восстанавливать внутренний баланс. Вы можете всегда быть солнечным Тельцом и лунным Стрельцом, но, если эти части вашей карты окажутся в дисбалансе, вам может понадобиться обратиться за помощью к другим зонам зодиака. Иногда проблему Тельца нужно решать через знак Тельца, а иногда нужно привлечь методы Скорпиона, Девы или Водолея. В этих отношениях между знаками

закладывается основа астромедицины. Если вы пока не очень подкованы в астрологии, ниже есть несколько базовых техник.

Балансировка стихий

Каждый знак и планета связаны с одной из четырех стихий (см. список в приложении А). Хотя в вашем теле может доминировать какая-то одна или две стихии, важно понимать, как все первоэлементы связаны между собой. Помните, что, если какой-то стихии становится слишком много или слишком мало, могут возникать неприятные симптомы. Например, избыток Воды может создавать проблемы с пищеварением и вызывать печаль. Стихия огня через знаки Овна, Льва и Стрельца может «подсушить». Элементы генерируют и контролируют друг друга. Когда одного становится больше, какого-то другого становится меньше. Чтобы восстановить баланс стихий в организме, вы можете использовать противоположную или дополнительные стихии. Как вы увидите в схеме на странице 25, все элементы по-разному взаимодействуют друг с другом, но основная идея заключается в том, что Огонь и Вода уравнивают друг друга, и так же ведут себя Земля и Воздух. Это символический взгляд на организм, но он полностью переводится на язык тела. Например, если мы чувствуем слабость, нам может быть нужен Воздух. Огонь пригодится, когда мы по-

давлены. Мы кипятим воду, чтобы убить инфекцию. В начале главы вы найдете детальную информацию о каждой стихии.

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.