

Упраж  
нения  
и меди  
тации



Энергия  
жизни в  
вашем  
теле



ВСЬ

Мэтью Свейгарт

**Путь Ци. Энергия жизни в вашем теле. Упражнения и медитации**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Свейгарт М.**

Путь Ци. Энергия жизни в вашем теле. Упражнения и медитации /  
М. Свейгарт — ИГ "Весь", 2016

ISBN 978-5-9573-3338-8

Уравновешенность и внутренняя гармония даны нам от рождения, но современная жизнь легко может выбить нас из естественного равновесия. Иногда мы нарушаем его сознательно, скажем, едим слишком много или злоупотребляем спиртным, а потом не без труда восстанавливаем наш баланс, переваривая съеденное и приходя в себя после похмелья. Из равновесия также могут вывести травма или болезнь. Я предлагаю вам научиться так регулировать движение Ци по своему телу, что это заменит множество лечебных процедур. И поможет вам безопасно и эффективно, используя возможности своего организма, справляться с разнообразными проявлениями диссонанса. Чтобы сделать наше путешествие более приятным, мы нырнем еще глубже, используя управляемую медитацию, и постараемся осознать энергию пяти первоэлементов, оживляющую всю жизнь. И, наконец, я подниму вас на ноги и заставлю двигаться. В движениях цигуна вы откроете для себя целую систему энергетической самопомощи, проверенную временем и доказавшую свою эффективность для разрешения любой ситуации, которую послала вам жизнь.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3338-8

© Свейгарт М., 2016

© ИГ "Весь", 2016

# Содержание

Введение	8
Ци, меридианы и Три Сокровища	10
Как организована эта книга	11
Часть I	13
Глава 1	17
Представим, что все двенадцать меридианов слились в один	17
Ключи к системе	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Мэтью Свейгарт

## Путь Ци. Энергия жизни в вашем теле. Упражнения и медитации



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть

семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Matthew Sweigart

**Pathways of Qi  
Exercises & Mediations to Guide You Through  
Your Body's Life Energy Channels**

Перевод с английского *Натальи Буравовой*

Published by Llewellyn Publications Woodbury MN 55125 USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

## Введение

Свои первые знания о физической культуре я получал на просторных лужайках задних дворов моего родного города Дейтона, штат Огайо. Наряду с подвижными играми и разного рода забавами больше всего я любил делать сальто, крутить колесо, кувыркаться и совершать прочие гимнастические подвиги. Отец мой в школьные годы был чемпионом по гимнастике, а в старших классах завоевал еще и золотую медаль в многоборье. Его природные и выработанные в процессе тренировок физические навыки вместе с умением радоваться жизни передались моим братьям и сестрам, для меня же – послужили точкой отсчета в карьере врача, специализирующегося в области лечебной гимнастики и энергетической терапии.

К юности первобытная радость детских игр превратилась для меня в осознанную увлеченность активным образом жизни, в живой интерес ко всему, что заставляет организм человека работать. Это нашло свое естественное выражение в музыке, гимнастике и танце. Я много часов проводил в репетиционных залах и на театральных подмостках средних школ, колледжей и любительских театров, стал своим и в мире профессионального театра. Мне нравилось петь, танцевать, делать акробатические трюки, ощущая собственное тело. Театральные постановки наполняли меня пьянящей радостью и ощущением жизненной энергии, текущей через мой бодрый, молодой, деятельный организм.

В двадцать лет восторженное увлечение сценическим искусством побудило меня начать карьеру в театре, где я стал работником сцены. Надо сказать, закулисье – весьма необычное и увлекательное место. Благодаря природному стремлению иметь здоровое, энергичное тело, ясность мышления и присутствие духа, мне удалось наладить взаимопонимание с многими коллегами, и это помогало нам поддерживать друг друга. Для актеров, певцов и танцоров тело – инструмент, поэтому они всегда готовы о нем заботиться и оттачивать свои умения. Именно поэтому я впервые попробовал практику растяжки мышц, при которой необходима помощь коллег, а также – мануальной терапии, которая могла бы считаться «массажем», но в действительности была чем-то намного большим, чем просто достижение ощущений умиротворенности и расслабления.

Я всегда интересовался тем, какими путями можно повышать активность человека, помогать ему оставаться здоровым, энергичным и окрыленным. И обнаружил, что у меня совершенно естественным образом получается стимулировать движение энергии через все тело, причем самым оптимальным образом. А благодаря этому умению я понял, что смогу передавать его своим друзьям-артистам. Многим певцам я помогал расслабиться и выступить наилучшим образом, танцорам – оправиться от мелких травм и быстрее встать на ноги, а актерам – найти себя в роли и перевоплотиться. И секретом успеха, которым я поделюсь с вами на страницах этой книги, стало то, что мне удалось ощутить, прочувствовать меридианы и точки Ци, научиться работать с ними, следуя традициям и наследию мудрецов Китая и Японии.

Самое интересное, что впервые я столкнулся с меридианами благодаря моей невестке, жене старшего брата, Кики Свейгарт. Кики была восходящей звездой в беге на длинные дистанции. Ее специализацией стал марафон. На пике своей карьеры она входила в десятку лучших бегуний мира. В молодости я проводил с ней много времени. Старался ни в чем не отставать, а также следовать ее тренерским рекомендациям, чтобы самому быть в отличной форме.

Именно в один из моих забегов она, увидев, что мне трудно, посоветовала: «Тебе нужно открыть меридианы!» Я был заинтригован.

Как это часто бывало, Кики не стала вдаваться в подробности, что же такое эти самые меридианы и как их открывать. Но ее совет оказался тем семенем, из которого выросло древо моего знания о каналах, по которым через все наше тело протекают реки жизненной энергии. Открыв для себя эти реки, мы можем регулировать в себе именно энергию, которую следует

то «подкопить» в энном количестве перед тем, как погружаться в сложную работу, то «выпустить» (или отправить в резерв) после того, как дело сделано и цель достигнута.

Из того маленького семени выросла и эта книга. Меридианы – на редкость мощная и удивительно доступная система осознания самого себя. Я намерен сделать эти простые для понимания, но глубокие и разветвленные пути продвижения Ци частью обычного словаря тела. Точно так же, как я «знаком» со своими пальцами, запястьями, предплечьями, локтями, плечами, я хочу уметь общаться и с меридианами, проходящими впереди, сзади, по бокам моего тела, с потоками жизненной энергии Инь и Ян. Понимать, как части нашего тела связаны друг с другом посредством Ци.

Я рад, что вы сопровождаете меня в этом замечательном путешествии, и приглашаю вас разделить со мной чудо и красоту энергий человеческого тела и пройти легко узнаваемыми путями, которыми течет Ци. Когда вы начнете видеть и понимать эти пути, осознавать их замысловатые взаимосвязи, вам откроется целая Вселенная новых ощущений и осмыслений. За тридцать лет я обучил тысячи людей, но всякий раз не могу наглядеться, как ученик, вдруг озаренный осознанием путей движения энергии, загорается новым азартом к жизни и ее беспредельными возможностями.

В этой книге я буду вашим проводником в путешествии по двенадцати главным каналам. По дороге мы еще познакомимся и подружимся с множеством разных функций нашего тела и научимся понимать его знаки, состояния и ощущения.

Термин *меридиан* удобен, но не совсем точен. Его ввели в обращение западные моряки, впервые оказавшись в Китае и познакомившись с местной медициной. Китайские же врачи еще в 1027 г. по европейскому летосчислению отлили для себя статую, известную как «Бронзовый человек». Эта фигура покрыта изображениями энергетических каналов (сами китайцы называли их сосудами), пересекающих человеческое тело вдоль и поперек. Западным морякам эти линии напомнили навигационные карты с меридианами и параллелями, широтами и долготами.

Слово прижилось, и с тех пор пути прохождения Ци стали называться меридианами. Лингвистически «меридиан» – термин не очень точный: слово буквально означает «воображаемая линия на поверхности». Однако, как вы сами поймете, пути движения Ци отнюдь не воображаемые. В книге я продемонстрирую вам, что на самом деле точки и каналы весьма реальны и размещаются очень продуманно и точно. Каналы-то ведь и вправду существуют, и их расположение на теле человека обнаруживает мощную взаимосвязь и отражение самых реальных функций, которые они выполняют.

Поэтому точно так же, как моя невестка простой фразой «Тебе нужно открыть меридианы» посеяла в моей душе семена, я надеюсь посеять их и в вас, да еще и предоставить почву, воду и солнечный свет, чтобы из этих зерен выросло зрелое древо практического знания чистых и упоительных путей движения Ци в человеке. Добро пожаловать в путешествие! Поехали.

## Ци, меридианы и Три Сокровища

Отправляясь в путешествие, мы должны помнить несколько ключевых концепций, касающихся природы жизненной энергии и того, как мы ее видим и воспринимаем. За тридцать лет работы я был счастлив перенимать знания у целой плеяды великих учителей и ученых, общаться с множеством врачей, которые продолжают традицию обучения основным энергетическим искусствам. С особой тщательностью я изучал мощную методику *цигуна*, что в дословном переводе означает «работа с энергией Ци». Основопологающим для цигуна и нашего исследования является понимание Трех Сокровищ жизненной энергии: Цзин, Ци и Шэнь.

Грубо говоря, Цзин, Ци и Шэнь соответствуют телу, уму и духу. **Цзин – наиболее физическое выражение жизненной энергии:** это внешние ткани тела, наш рост, габариты, половая и этническая принадлежность, а также наши внутренние ткани: кровеносные сосуды, мышцы, сухожилия. Одним словом, все, что связано с физиологией, можно охарактеризовать как выражение Цзин – жизненной сущности.

**Ци – нематериальное проявление жизненной энергии человека.** Термином «Ци» обозначается энергия, присущая нашим мыслям, чувствам и переживаниям, то есть всему тому, что не осязаемо, что нельзя потрогать, как физическое тело.

Это проявление Ци коррелирует с понятием ума, мыслей как таковых, идей и озарений, которые возникают в сознании. В китайском языке есть понятие «синь», которым обозначают и «ум», и «сердце», и «сознание», и «чувства». Дословно это можно перевести как «ум эмоций». То есть то, что мы, западные люди, вполне можем назвать «душой». Эта концепция единения души с телом и является центральной темой книги. Именно этим единением и управляет движение Ци в человеке. Ци становится видимой как энергия мыслей и чувств. И, протекая по каналам (меридианам), она руководит нашей жизненной сутью, нашим самовыражением и проявлением всего того, что нам следует сделать в этой жизни.

**Шэнь – это сознание, подсознание, разум, жизненный дух, эфирная субстанция, пронизывающая все вокруг и пребывающая внутри всех вещей.** Если отрешиться от религиозной составляющей этого понятия, его можно рассматривать как дыхание самой жизни и глубокую тайну сложного переплетения всего, что нас окружает: солнца, воды, живого и неживого на Земле, планетах, звездах и прочих движущихся и неподвижных телах Вселенной и даже ее самой – этого постоянно расширяющегося и движущегося по спирали шедевра создателя мира.

Именно эти Три Сокровища лежат в основе настоящей книги и того понимания, которое я передаю вам. Ци – это энергия мыслей и чувств, текущая по каналам. Она управляет Цзин, полным проявлением и потоком вашей жизни, выраженными физически, через ткани. А Шэнь (наш дух) определяет и вдохновляет поток Ци. Это жизненная энергия, движущаяся по каналам. Это работа по открытию меридианов, осознанность, с которой мы можем распахнуться навстречу потоку жизни и сформировать в себе все то лучшее, на что только способны. С этой целью я смиренно предлагаю свое видение жизненной энергии, плавно и свободно текущей через ваше тело, душу и дух, то есть через ваши Цзин, Ци и Шэнь, и все те колоссальные преимущества, которые можно получить от такого пробуждения к жизни.

## Как организована эта книга

Книга организована таким образом, чтобы помочь внести в вашу жизнь понимание мощного воздействия меридианов и системы пяти первоэлементов (стихий) природной энергии. Долгое время мне хотелось сделать язык меридианов понятным даже домохозяйкам. Меридианы чрезвычайно эффективны и в конечном счете не так уж сложны для понимания. На протяжении многих веков знание меридианов предназначалось для врачебной элиты. Я же в своей книге предлагаю сделать эту мудрость доступной для всех, кто стремится понять себя и помочь себе.

Особо следует отметить, что простота понимания достигается благодаря специальным аффирмациям – четким, ясным и наглядным, разработанным для каждого канала. Эти аффирмации состоят из одного-двух простых предложений, определяющих основное свойство каждого канала. Пропуская через себя аффирмации, повторяя их каждый день, вы будете поддерживать четкую и сбалансированную работу своих меридианов.

Моя цель – с помощью аффирмаций и пояснительных рисунков перенести учение о меридианах из сферы академической медицинской науки в повседневную жизнь среднего, умного, любознательного человека. Я привожу не скучные иллюстрации из учебника по медицине, а живые, эмоциональные картинки меридианов в движении. На этих страницах вы проследите работу самих меридианов с их активными точками, а также – различные направления движения каналов с доступными объяснениями того, как действует каждый канал и как его использовать. Ежедневные же аффирмации составлены простым и понятным языком.

**В первом разделе** я «прокачу» вас по системе главных меридианов и покажу, что такое перемещение может быть похоже на поездку в метро с двенадцатью различными ветками или линиями и тремястами шестьдесятю пятью станциями. В этой поездке вы посетите множество разнообразных областей и ландшафтов собственного тела. При этом познакомитесь с ним очень близко и узнаете, как все его части и органы работают на благо вашей повседневной физической и душевной жизни.

Основной моей задачей в этом путешествии будет показать множество точек на вашем теле и разъяснить их функции и применение, чтобы было понятно, как они вписываются в общую картину. Увидев, с какой удивительной разумностью и продуманностью организована эта система, вы сможете по-настоящему осознать свои ощущения и переживания, чтобы сразу же начать применять свои знания в жизнь. А вот чего бы я особенно хотел, так это чтобы к концу первого раздела у вас имелись прочные теоретические основы и начальные навыки для практического понимания движения Ци в вашем организме.

**Во втором разделе** книги я помогу перенести полученные вами знания в сферу их практического применения в виде комплекса упражнений, с тем чтобы теоретическая информация перешла из головы в реальное ощущение движения Ци. Пройдя со мною по предложенному пути, вы сможете различать, где в вашем организме избыток энергии, а где – ее недостаток, и как это влияет на ваше душевное равновесие. Вы научитесь чувствовать качество энергии в своих меридианах и напрямую воздействовать на эту энергию. С помощью поглаживания, постукивания и прощупывания вы ощутите то, что мои ученики называют «подъемом Ци»: вы почувствуете головокружение и такую необыкновенную легкость и бодрость, какую прежде никогда не испытывали.

Вместе с вами мы глубоко погрузимся в исследование вашей личности с помощью влиятельного учения о шести парных органах Инь и Ян.

Изучая это, вы станете видеть, как ваша энергия действительно делает вас тем, кто вы есть. Вы будете разбирать себя «по винтику», чтобы выяснить: вы страстны, сентиментальны,

искрометны или пронизательны. Мы рассмотрим эти качества и начнем воспринимать их как отражение энергии Ци, движущейся по вашему телу.

Чтобы сделать наше путешествие более приятным, мы нырнем еще глубже, используя управляемую медитацию (с инструктором), и постараемся полнее осознать энергию пяти первоэлементов, оживляющую всю жизнь. Такие медитации, основанные на многовековом осознании важности пяти первоэлементов и того, как они управляют всей жизнью человека, пробудят первичные энергии, которые помогут вам развить в себе все то лучшее, на что вы способны.

И, наконец, я подниму вас на ноги и заставлю двигаться. В движениях классического и меридионального цигуна вы откроете для себя целую систему энергетической самопомощи, проверенной временем и доказавшей свою эффективность для разрешения любой ситуации, которую вам послала жизнь. Эта практичная, простая и мудрая методика активизирует энергетические системы любой части вашего тела, души и духа, способствуя такому равновесию и глубокому самопознанию, которое встречается только в самых совершенных и продуманных мировых практиках.

Надеюсь, вы обнаружите, что поток энергии от пяти первоэлементов, попадающий в двенадцать главных энергетических каналов человека через шесть парных органов Инь и Ян, представляет собой на удивление тонкое средство понимания моделей человеческой жизни. А осознав эти модели, мы сможем обнаруживать в себе гармонию и диссонанс.

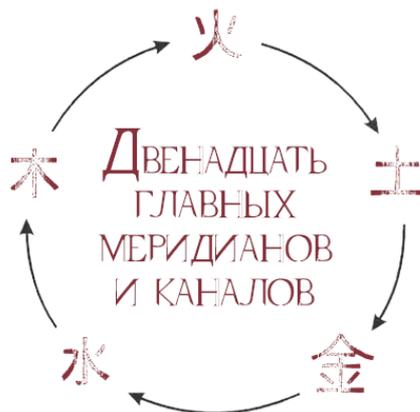
Научиться беречь гармонию для оптимального благополучия, а диссонанс – приводить в равновесие.

Чтобы по-настоящему понять важность такой работы, потребуется много труда и времени, кроме того, будет нужна такая отдача внимания и энергии, какую вам раньше, возможно, затрачивать не приходилось. Но я завел этот разговор для того, чтобы сказать: путешествие это радостное и плоды начнет приносить с самого первого дня, как только вы в него отправитесь. А с практикой и со временем оно поможет вам забираться все глубже и глубже внутрь себя и раскрывать там все больше нового и неизведанного.

Уравновешенность и внутренняя гармония даны нам от рождения, но современная жизнь легко может выбить нас из естественного равновесия. Иногда мы нарушаем его сознательно, скажем, едим слишком много или злоупотребляем спиртным, а потом не без труда восстанавливаем наш баланс, переваривая съеденное и приходя в себя после похмелья. Из равновесия нас могут также вывести травма или болезнь. Но радует то, что, будучи натренированным, наше сознание позволяет нам смещать и менять модели по своему усмотрению. Я же предлагаю вам научиться так регулировать движение Ци по своему организму, чтобы обеспечить себе полный спектр лечебных процедур, способных помочь вам безопасно и эффективно, используя природные и холистические средства, справляться с разнообразными проявлениями диссонанса.

## Часть I

### Двенадцать главных меридианов и каналов



## Часть I

Вначале нашего путешествия давайте познакомимся с двенадцатью главными меридианами. Я призываю вас смотреть на свое тело как на некое учреждение с множеством четко организованных отделов, каждый из которых выполняет в вашей жизни свою задачу. Я хочу, чтобы вы по-настоящему и очень близко познакомились с деятельностью каждого отдела. Это важно, поскольку двенадцать главных каналов как раз соответствуют двенадцати рабочим системам человеческого организма с его плотью и кровью.

氣

## Матрица энергии жизни и ее функциональные уровни

По мере того как мы углубляемся в суть, я хочу подробнее остановиться на основных положениях. Ци – понятие, пришедшее к нам из Китая и являющееся синонимом жизненной энергии. Эта энергия пронизывает все, что только можно себе представить, причем во всей Вселенной. Она присутствует как в природе, так и в человеке. В человеке эта жизненная энергия питает его и управляет всеми его функциями, от усвоения пищи до усвоения высоких знаний. В древнекитайской системе врачевания описывается сеть энергетических каналов, или меридианов, которые пронизывают все человеческое тело, активируя различные функции, необходимые для жизнедеятельности организма.

Глядя на эти энергетические каналы и их физическое проявление, мы видим матрицу прихотливо переплетенных энергетических взаимосвязей, свойственных человеческому воплощению. Моя книга как раз об изучении этой энергетической матрицы, о ее осмыслении современными пытливыми умами. Понимание сути этой матрицы дает целый ряд преимуществ, которые помогут нам в достижении здоровья, благополучия, познания и оптимальной жизнедеятельности.

Теперь, когда мы подобрались к изучению матрицы меридианов в системе китайской медицины, важно дать пару точных определений, необходимых в нашем путешествии. Во-первых, и в главных, это сам термин «меридиан» и что мы, собственно, под ним подразумеваем. И, во-вторых, энергия Ци, что это такое и как мы ее понимаем, воспринимаем и ощущаем. Давайте начнем со второго, потому что это – «квинтэссенция», текущая по каналам системы, а когда знаешь, что струится по каналу, проще понять и сам канал. Понятие Ци глубоко укоренено в истории китайской философии и психологии китайцев. Впрочем, полное изучение всех трансформаций и проявлений Ци не входит в задачу этой книги, для нас жизненно важно понять Ци как вдохновляющую, руководящую силу жизни. И как вдохновляющая, руководящая сила Ци – вездесуща. Она обнаруживается везде и во всем, куда ни глянь, и при этом может оставаться невидимой и неуловимой. Форм и проявлений у Ци множество.

В природе мы наблюдаем Ци во всем – от хранящих горделивое спокойствие гор до стремительно низвергающегося водопада. Ци пульсирует во всех природных явлениях Земли. Во Вселенной Ци видна во всех наблюдаемых явлениях – от степенного движения планет вокруг Солнца до процессов горения в самом Солнце и взаимного притяжения и отталкивания элементарных частиц в квантовой физике: Ци можно рассматривать как силу, пребывающую внутри всего этого.

В теле человека, как и в любой форме жизни, Ци тоже присутствует. Она представляет собой сущность, одушевляющую и управляющую множеством явлений нашего бытия – физического, душевного и духовного. От сна и бодрствования, переваривания пищи и выведения ее остатков до высшей умственной и эмоциональной деятельности – во всем Ци является направляющей силой.

Когда Ци чистая и течет беспрепятственно, мы здоровы и благополучны, когда ее поток блокирован, загрязнен или искажен, появляются болезни и неудачи.

Протекая через наше тело, Ци видоизменяется в различные формы и распространяется по всему организму. Входя в определенные каналы (меридианы), Ци приобретает «узкую специализацию», и теперь ее задача – управлять конкретными функциями тела, души и духа, связанными с конкретным каналом. Каналы, по которым циркулирует Ци, пронизывают все наше тело, связывая между собой внутренние органы и поверхность тела, верхнюю его часть с нижней, образуя единое целое.

В человеке очень много самых разных каналов: главные, сухожильно-мышечные, специальные, а также сообщающиеся сосуды и чудесные (их еще называют необычными) сосуды. Доступ к ним всем осуществляется через триста шестьдесят пять акупунктурных точек. В этой книге мы будем изучать двенадцать главных каналов, их ход, расположение точек и диапазон действия. В процессе изучения нам станет понятно, что каждый меридиан сам регулирует энергию

Ци в собственном диапазоне функций на всех уровнях тела, души и духа. У каждого канала есть конкретные задачи, и эти различные задачи вплетены в необычную структуру общего отношения к целому.

Двенадцать главных каналов соотносятся с внутренними органами человека, управляют ими и называются соответственно.

По классической системе обозначения Цзанфу-органов это: Легкие, Толстая кишка, Желудок, Селезенка/ Поджелудочная железа, Сердце, Тонкая кишка, Мочевой пузырь, Почки, Желчный пузырь и Печень. К десяти органам добавляются еще канал Перикарда и Трех обогревателей. Последние два не связаны с каким-либо конкретным органом, а выполняют, скорее, некие интегративные функции.

Сегодня китайская медицина с ее системой каналов получила у нас широкое распространение и применение, а глубокое изучение этой системы является основой для серьезной карьеры врача китайской медицины. Тем не менее, своей книгой я вовсе не собираюсь обучать вас медицине. Скорее, я хочу, чтобы вы поняли эту систему и вошли в нее самым естественным образом. А сделав это, вы обретете в ней сильного помощника не только для себя, но и для своих близких. Если же помощь людям – ваша профессия, то эта система знаний позволит вам проявлять о своих клиентах и пациентах поистине необыкновенную заботу.

Поскольку меридианы носят названия внутренних органов, можно подумать, что имеются в виду просто физические структуры тела. Уверяю вас, это не так, и важно все расставить по местам. Задача самих меридианов – управлять целым рядом функций, от физических и психических до эмоциональных и духовных. И это делает их очень полезными и доступными для всех, кто серьезно интересуется самопознанием.

Из двенадцати главных меридианов только десять соответствуют внутренним органам и отвечают за диапазон их физической деятельности. Два последних – нет. Эти два, не будучи связаны с физическими органами, помогают нам понять, что меридианы – это не органы. Орган – это физическая структура, действующая на материальном уровне, меридиан же представляет собой разнообразие энергетических функций, действующих и на материальном, и на нематериальном уровне.

Изучая меридианы, мы обнаружим, что каждый из них имеет внешний (есть и внутренний, но о нем мы говорить не будем) ход по поверхности тела (а точнее под кожей) и связан со «своим» органом, за работу которого он отвечает. По ходу каждого меридиана имеются точки акупунктуры, или точки входа и выхода, через которые можно получить доступ к Ци внутри канала и регулировать ее. За века применения меридианов и акупунктурных точек были разработаны всевозможные методики диагностирования и лечения разнообразнейших состояний тела, души и духа – от упражнений и медитации до акупунктуры и акупрессуры, а также – диеты и различные фитотерапии.

В этой книге обстоятельно исследуется диапазон действия каждого из двенадцати главных каналов. В процессе изучения мы обратим внимание на то, как меридианы вписываются в более широкую концепцию взаимопреобразования пяти энергетических первоэлементов, и чуть подробнее познакомимся с разделением двенадцати меридианов на шесть парных – иньских и янских. При этом теоретическая часть изложена таким образом, чтобы никак не огра-

ничивать их применение, а, скорее, обеспечивать необходимое понимание того, как применять систему при разного рода самопомощи и видах лечения.

Основное внимание в этой книге уделяется меридианам и их работе. В нашем путешествии важно понимать, что меридианы являются проводниками природных энергий, которые подпитывают все живое на планете и управляют им. В китайской философии и космологии этих энергий пять, и они считаются первоэлементами, или стихиями: Огонь, Земля, Металл, Вода и Дерево. Позднее мы проведем по этим пяти элементам экскурсию для начинающих, которая позволит нам полнее понять работу меридианов.

Как вы помните, мы в конечном счете рассматриваем взаимосвязанную и целостную систему, а не просто сумму составных частей. В конце концов тело, душа и дух – единое целое, а различные функции тесно и прочно переплетены. Когда видишь систему в виде взаимосвязанного цельного организма, складывается понимание, необходимое для восприятия закономерностей гармонии и диссонанса по мере их возникновения в организме человека. Это самый важный и нужный навык. Получается, что не просто отдельный орган или часть тела подвергается лечению, а лечение отдельного симптома рассматривается в свете его воздействия на человека в целом и на восстановление равновесия.

## Глава 1

### Обзор двенадцати главных меридианов

Открывать свои меридианы мы начнем с того, что пройдем по ходу движения Ци от начальной до конечной точки, следуя направлению потока энергии и основным ориентирам тела. А в следующих разделах пойдем дальше и прогуляемся уже по каждому меридиану.

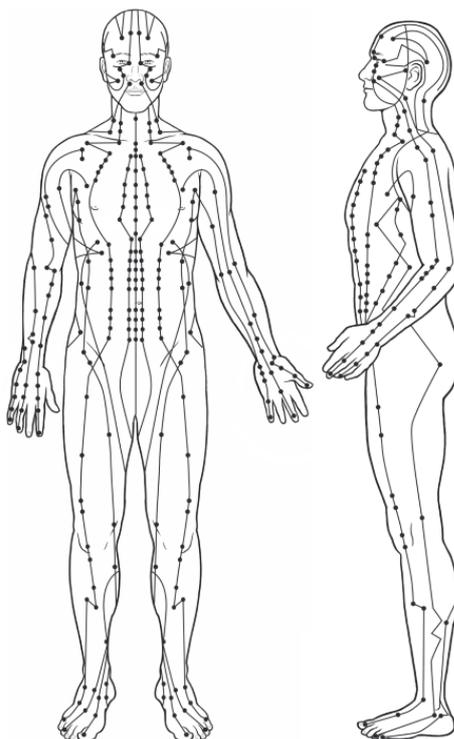
#### **Представим, что все двенадцать меридианов слились в один**

Чтобы увидеть целое, а не часть, давайте представим, что существует только один меридиан. Энергия Ци течет через этот единый меридиан, оживляя тело, душу и дух.

Хочу попросить вас: когда я начну описывать движение потока Ци по телу, постарайтесь увидеть, как ваша жизненная энергия проявляется через различные части тела и как эти части тела служат прямым отражением задач, которые вы выполняете в жизни. А когда Ци берет на себя каждую из различных жизненных задач, мы обнаруживаем полностью взаимосвязанную целостную картину энергетического потока. И в этом потоке все функции получают всю энергию, в которой нуждаются. Глядя на эти разнообразнейшие функции, мы находим у каждого из двенадцати главных каналов разные качества и видим, что каждый из них представляет собой «функциональную единицу» энергии, но при этом все единицы тесно и прочно взаимосвязаны в одной целостной системе.

Следуя традиционному ходу каждого энергетического потока под поверхностью тела от одной функциональной единицы к другой, в соответствии с суточным циклом движения энергии, мы видим, что поток идет прямо к своей цели, и обнаруживаем, что там, где заканчивается один меридиан, в непосредственной близости начинается следующий. Подобно пересадочным станциям в метро, сообщающиеся сосуды между меридианами передают энергию от одного другому, обеспечивая бесперебойность движения. В результате двенадцать главных меридианов соединяются в один меридиональный поток (см. рис. 1).

А теперь, следуя классическому ходу меридианов с их суточной активностью, быстрыми широкими мазками набросаем общую картину такого единого меридионального потока. Углубляясь в работу, мы будем исследовать функции основных частей тела, через которые проходят меридианы, и соотносить эти части с общей функцией каждого канала. Мы познакомимся со многими традиционными точками, изучим их названия, назначение и применение в качестве иллюстрации к функциональному диапазону меридиана. По ходу путешествия перед вами во всей своей глубине и красоте развернется многоуровневый интеллект системы.



**Рис. 1.** Двенадцать меридианов

Представьте систему меридианов, как карту метро современного города. Древнекитайскую систему Ци-каналов в человеческом теле можно сопоставить с тем периодом китайской истории, который сегодня известен как период построения Великого канала. То есть с тем временем, когда сеть каналов покрыла все царство, так что товары можно было беспрепятственно доставлять из одной провинции в другую. Такая транспортная система обеспечивала благоденствие всей стране, ибо позволяла в трудную минуту обмениваться всем необходимым. Так же и в человеческом теле: работая заодно в гармоничном взаимодействии, все системы обеспечивают ему здоровье и процветание. Когда одна система заболевает и слабеет, ей на помощь приходит другая, на тот момент более сильная. А сеть меридианов связывает все рабочие системы человеческого тела в единое согласованное целое.

Координация меридианов тела происходит не как попало, на самом деле это штука очень сложная. Китайские философы подметили множество естественных циклов, среди которых имелись суточные подъемы и спады энергии, соответствовавшие естественным функциям организма. В результате сегодня мы знаем свои внутренние часы, или суточный биоритм меридионального потока энергии.

Думая о меридианах как о сети односторонних линий метро, давайте пройдемся по «тоннелям», следуя за суточным циклом перемещения потоков энергии по телу. Заодно познакомимся с красотой, завершенностью и изысканностью системы каналов. Позже мы подробнее разберем каждую функцию меридиана. В вас начнет пробуждаться глубокое и великолепное осознание того, как ваше тело и его системы работают вместе в сложной гармонии.

### **Канал 1, линия Легких**

Итак, мы начинаем поездку в метро по единому меридиану, выбрав линию Легких, традиционно первую линию. Легкие считаются наиболее развитыми внутренними органами, к тому же, когда мы делаем первый в своей жизни вдох, именно их «включение» знаменует собой начало нашего жизненного пути в качестве независимого человека. И это – хорошее начало.

Линия Легких первый раз выходит на поверхность тела в точке, называемой «Главная сокровищница», нашей отправной точке. Она находится на передней верхней части тела прямо под ключицей и над вторым ребром, на большой грудной мышце. От «Главной сокровищницы» линия Легких поднимается до ключицы, проходит через переднюю дельту плеча, к переднему краю бицепса, пересекает сгиб локтя и вдоль лучевой кости, где можно заметить изменение цвета кожи, спускается вниз, к запястью. От запястья пробегает к внешнему углу ногтевого ложа большого пальца до точки «Молодой купец», конечной станции нашей первой линии – Легкие.

### **Канал 2, линия Толстой кишки**

В соответствии с суточным циклом движения энергии следующим проявлением единого меридиана является Толстая кишка. И, чтобы продолжить движение, мы переходим с линии Легких на линию Толстой кишки. И садимся на первой станции – в точке «Ян-купец», у основания ногтя указательного пальца. Отсюда линия идет вверх по предплечью вдоль плечелучевой мышцы, поднимается по плечевой части руки между бицепсом и трицепсом и через дельту попадает в плечо. (Слышите, как стучат колеса на линии Легких? Она тоже идет по плечу, очень близко от нас, но в обратную сторону.) Затем линия Толстой кишки пересекает переднюю часть шеи, проходит по верхней губе под носом и упирается в конечную станцию у середины наружного края крыла носа, в точке «Желанный аромат».

### **Канал 3, линия Желудка**

«Желанный аромат» до первой станции нашей следующей линии – точки «Приемник слез», которая находится как раз под глазом. Оттуда линия Желудка везет нас вниз по лицу мимо носа и рта, объезжает вокруг губ. (Слышите, как челюсти пережевывают пищу перед тем, как отправить ее... куда? Да, именно так – в желудок, по линии которого мы и катаемся.) Потом мы поднимаемся к виску, где замечаем, как ум размышляет, годится ли нам то, что сейчас пережевывают челюсти. Получив «добро» от ума, линия Желудка снова идет вниз, проходит через горло, грудь, живот и далее по передней стороне бедра (большеберцовой кости) добирается до станции назначения «Больной рот», точки на ногтевом ложе второго пальца ноги.

### **Канал 4, Линия Селезенки/ Поджелудочной железы**

Со станции «Больной рот» мы перебираемся на линию Селезенки/Поджелудочной железы, первая станция которой под названием «Скрытая белизна» находится недалеко – на внутренней стороне большого пальца стопы. Линия везет нас назад, вверх по ноге, проходя как раз между большеберцовой костью и икроножной мышцей, пересекает коленный сустав и выходит на внутреннюю поверхность бедра. Здесь она встречается с линией Желудка, пересекает паховый треугольник, поднимается выше через живот в грудную клетку, огибает молочную железу, почти рядом с точкой «Главная сокровищница», а потом резко уходит вниз к шестому межреберью и доставляет нас в точку «Великое восприятие» – к конечной станции на срединной подмышечной линии (это линия, проходящая прямо через середину подмышечной ямки).

## **Канал 5, линия Сердца**

Ну вот, по линии Селезенки мы прокатились, теперь давайте пересядем на линию Сердца в точке, известной под названием «Источник ручья». Из этой точки в центре подмышечной впадины мы промчимся, никуда не сворачивая, по внутренней стороне всей руки – по бицепсу, через локоть – к запястью и дальше также прямо по краю ладони и мизинца к станции назначения на углу ногтя, прозываемой «Маленький бросок».

## **Канал 6, линия Тонкой кишки**

Чтобы попасть на следующее направление нашего мет-ро, мы просто пересечем ноготь мизинца и со станции «Маленький бросок» перепрыгнем на станцию «Маленькое болото», начальную точку меридиана Тонкой кишки. Отсюда вдоль локтевой кости линия доходит до локтя, пересекает трицепс, выбегает на плечо, там выписывает пару зигзагов, упирается в шестой шейный позвонок, огибает шею сбоку, пересекает линию челюсти, пробегает мимо уголка глаза и заканчивается около уха, чуть выше козелка, в точке, носящей название «Дворец слуха».

## **Канал 7, линия Мочевого пузыря**

От «Дворца слуха» до первой станции следующей линии нам придется немного пройти. От уха опять к глазу, на этот раз к его внутреннему углу, в точку «Блеск глаз». Из этой благоприятной точки мы отправимся вверх через лоб, темя, а затем по затылку вниз, к основанию черепа. В основании черепа канал раздваивается, и обе линии резко уходят вниз параллельно друг другу вдоль позвоночника. Они проходят множество точек на спине и начинают сближаться в районе ягодич, чтобы окончательно слиться в подколенной ямке. Затем, вновь соединившись, линия Мочевого пузыря везет нас дальше вниз по задней стороне икроножной мышцы, по внешней стороне стопы и привозит на конечную станцию, в точку «Достижение Инь» – к основанию ногтя мизинца.

## **Канал 8, линия Почек**

Добравшись до самой нижней части своего организма, пора снова выбираться наверх. Следующая поездка по единому меридиану пройдет по линии Почек. Со станции «Достижение Инь» мы перейдем на станцию «Клокочущий источник». Идти недалеко – от ногтя мизинца на подошву под ним.

Отсюда линия Почек повезет нас через предплюсну к внутренней лодыжке, там сделает петлю вокруг косточки и далее пойдет по внутренней стороне голени (большеберцовой кости) и задневнутренней поверхности бедра. После чего пересечет лобковую кость и двинется вверх по животу буквально сантиметрах в полтора от передней срединной линии. У начала ребер она отклоняется в сторону грудины, и тут мы подъезжаем к конечной станции линии Почек, в точке «Особняк согласия», расположенной на верхнем краю грудины, как раз под ключицей. Ну что ж, друзья, мы прокатились по восьми из двенадцати линий нашего единого меридиана, прошли две трети всего пути. Можно чуточку передохнуть в «Особняке согласия», прежде чем продолжить путешествие.

## **Канал 9, линия Перикарда**

Не торопитесь, не забывайте о пересадках, и, когда будете готовы, мы немного прогуляемся от ключицы до груди. Там нас будет ждать первая станция следующей линии – точка «Небесный пруд», всего в двух с половиной сантиметрах от соска. Отметим, что это линия Перикарда. Очень близко подходя к линии Легких, линия Перикарда пересекает переднюю дельту плеча и стрелой летит прямо через середину бицепса, середину предплечья, пересекает запястье и через центр ладони добирается до конечной станции, точки «Средний бросок», которая находится в брюшке мышцы на кончике среднего пальца руки.

## **Канал 10, линия Трех обогревателей**

Из точки «Средний бросок» мы, не торопясь, просто переходим на другой – средний – палец и попадаем в первую точку линии Трех обогревателей, «Граница выступа». Отъезжая от безымянного пальца ближе к мизинцу, мы едем по тыльной стороне кисти, далее следуем к запястью, поднимаемся выше между лучевой и локтевой костями к брюшку трицепса и, миновав плечо, пересекаем большую трапецевидную мышцу, поднимаемся по шее сбоку, огибаем ухо, вдоль линии волос выезжаем к виску и подкатываем к конечной станции – точке «Узкое отверстие» у наружного конца брови.

Это было длинное путешествие по всему телу (десять линий преодолены), мы изъездили почти всю поверхность тела и спереди, и сзади, и сбоку, и теперь, чтобы завершить тур по единому меридиану, остались только две линии.

## **Канал 11, линия Желчного пузыря**

Пройдя чуть больше полутора сантиметров, мы попадаем на первую станцию линии Желчного пузыря, в точку «Зрачковая ямка» в наружном уголке глаза. Ну, что ж, вперед и с песней!

Итак, мы едем, едем, едем – назад к мочке уха, вверх в волосы, вокруг уха возвращаемся к основанию черепа, не доезжая, поворачиваем назад ко лбу, затем снова разворачиваемся к основанию черепа и спускаемся в надключичную ямку. Из ямки линия Желчного пузыря сбегает в подмышечную впадину, чтобы оттуда продолжить свои «американские горки».

Сначала она пересекает грудную клетку и встречается с линиями Легких и Перикарда в точке в четвертом межреберье, снаружи от срединной линии груди. Затем спускается прямо вниз под сосок в седьмое межреберье. Перепрыгивает обратно к спине на свободный конец двенадцатого ребра, после чего пересекает талию на уровне пупка, огибает тазобедренный сустав со стороны живота и по наружной стороне бедра выходит в ягодичную впадину, а оттуда вдоль подвздошно-большеберцового тракта спускается к колену, пересекает его и по малоберцовой кости идет до лодыжки и далее к тыльной части стопы. И здесь, в конечной точке «Ножное отверстие Инь», у основания ногтя четвертого пальца, наше экстремально-захватывающее путешествие заканчивается.

## **Канал 12, линия Печени**

Сделав глубокий вдох, приготовимся к последней поездке по нашему метро единого меридиана. Для этого придется снова дойти до большого пальца ноги, ибо именно там находится первая станция линии Печени – «Великое хранилище». С этой станции линия вновь

поведет нас вверх по телу: по тыльной стороне стопы мы проедем к внутренней стороне лодыжки, поднимемся вверх по голени и через середину икры к внутреннему краю подколенной ямки и по внутренней поверхности бедра доберемся до паха. А пересекая паховый треугольник, помашем рукой линии Селезенки, которая проходит очень близко. Объехав наружные половые органы, мы направимся к нижнему краю свободного конца одиннадцатого ребра. Затем еще раз «пересчитаем ребра», поднимаясь до места пересечения шестого межреберья и сосковой линии. И здесь, в точке «Врата времени», на конечной станции линии Печени, окончательно завершается наше путешествие по единому меридиану.

Цикл пройден, можно передохнуть, но самую малость. Поскольку отсюда наш единый меридиан вновь открывает движение с первой станции линии Легких. Готовы? Теперь давайте переключимся на ожидание следующего поезда с уже знакомой первой станции «Главная сокровищница», и поток понесет нас дальше.

## Ключи к системе

Глядя на этот непрерывный поток, перетекающий из одного канала в другой, мы видим увлекательную, бесконечно повторяющуюся картину, когда из одного ручного Инь-канала энергия передается другому ручному Ян-каналу, а от ручного Ян-канала – ножному Ян-каналу, а оттуда – ножному Инь-каналу и обратно в следующий ручной Инь-канал. Эта картина повторяется трижды, чтобы охватить все двенадцать главных каналов энергетического потока. Энергетическая матрица обширна и полна мельчайших деталей, поэтому для понимания и усвоения ее требуется время. Так что не волнуйтесь, если вы сейчас немного запутались. Мы еще не раз на протяжении книги будем рассматривать эту схему несколькими способами, и вы непременно найдете свой путь в эту систему и проникнетесь ею.

Пользуйтесь таблицами и рисунками, делайте упражнения, отыскивайте точки на каналах и старайтесь сформировать у себя многомерное понимание системы. Учитесь видеть точки не только в пространстве, но и во времени. Видеть в них сокровищницу сведений о движениях тела, души и духа на протяжении всей жизни. Когда вы сможете видеть в меридианах не столько существительные, сколько глаголы, система начнет пробуждаться для вас. В конце концов, это живой порядок, который лучше всего открывать через собственный опыт. А вот пример такого многомерного подхода из моей практики.

Как-то раз я отправился прогуляться по красивым местам дикой природы. Но вот обуви, подходящей для той местности, у меня не было – в тот день на мне были простые веревочные сандалии! Если бы я бродил по пляжу, все было бы замечательно, но меня занесло в глушь, где пришлось прыгать с валуна на валун. И, конечно же, один валун оказался таким привлекательным, гладким, наклонным, что мои веревочные сандалии превратились в мини-салазки. Я соскользнул с валуна с высоты почти двух с половиной метров и приземлился на всю ступню.

Ох, как взвизгнула моя бедная лодыжка (правда, только одна)! К счастью, я ничего себе не сломал. И смог выбраться пешком из того каньона, хотя боль была мучительной. Вернувшись к благам цивилизации, я отправился к специалисту по бодиворк-терапии, который несколько раз виртуозно промассировал некую точку на моей жалобно стонающей, измученной лодыжке. Точка эта находится на меридиане Желчного пузыря. Как мы теперь знаем, меридиан Желчного пузыря связан с принятием решений, ответственностью, надежностью и, до некоторой степени, с гибкостью. Пока врач надавливал на точку, мне на память постепенно приходило множество случаев, когда я повреждал левую лодыжку. Такое впечатление, будто ткань лодыжки оказалась настоящим складом клеточно-мышечных воспоминаний о несметном количестве всяких травм и ушибов. И довольно быстро стало понятно, что каждый такой случай был связан с моим неумением вовремя принять нужное решение.

Лечение показало, что для меня наконец настало время научиться брать на себя определенную ответственность. Пока врач общался с точкой моего меридиана Желчного пузыря, а все эти воспоминания всплывали в памяти, боль в лодыжке стала постепенно угасать. В какой-то момент из точки вышла влага, словно вырвалась струйка пота, а затем боль полностью ушла.

## **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.