

Михаил Роттер

Цигун

ПОКОЙ
В ДВИЖЕНИИ
И ДВИЖЕНИЕ
В ПОКОЕ



5 • Приложения-дополнения

Восток: здоровье, воинское искусство, Путь

Восток: здоровье, воинское искусство, Путь

Михаил Роттер

**Цигун. Покой в движении
и движение в покое. В 5 тт.
Т.5: Приложения-дополнения**

«ИД Ганга»

2021

УДК 75.715
ББК 615.8

Роттер М.

Цигун. Покой в движении и движение в покое. В 5 тт. Т.5:
Приложения-дополнения / М. Роттер — «ИД Ганга»,
2021 — (Восток: здоровье, воинское искусство, Путь)

ISBN 978-5-907243-92-7

Пятый том «Цигун: покой в движении и движение в покое» состоит из четырех приложений, каждое из которых дополняет один из предыдущих томов. Приложение к тому I. Тут речь идет о Небесных стволах и Земных ветвях, а также о Чудесных сосудах и важных акупунктурных точках.

Приложение к тому II. Приведены дополнительные «вариации на тему» некоторых практик, описанных во втором томе. Приложение к тому III. Здесь говорится, что оздоровительный Ци-Гун можно сделать почти из всего и что воинское искусство может неожиданно стать «лекарством». Приложение к тому IV. Четвертый том – это «сказка», и приложением к нему может быть только «сказка», в которой действуют те же персонажи: Философ, Лекарь и Наставник. Для всех интересующихся самосовершенствованием и улучшением здоровья, а также древней духовной культурой Китая, точнее, даже не Китая, а Востока. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 75.715

ББК 615.8

ISBN 978-5-907243-92-7

© Роттер М., 2021

© ИД Ганга, 2021

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие к пятому тому | 7 |
| I. Приложения к первому тому | 10 |
| Приложение I.1 | 10 |
| Приложение I.2 | 16 |
| Земные ветви | 16 |
| Небесные стволы | 23 |
| Практическое «использование» Земных ветвей | 25 |
| Что делать, когда делать и почему делать | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 32 |

Михаил Роттер
Цигун: покой в движении и
движение в покое. В 5 томах.
Том 5: Приложения-дополнения

*Моей семье
со всей любовью посвящается*



© Михаил Роттер, текст, 2020

© ООО ИД «Ганга», 2020



Предисловие к пятому тому

Уж больше половины утекло моей быстротекучей жизни,
Есть одно слово, раскрывающее ее таинственный смысл,
И это слово – «половина».
В нем сокрыта вся бездна радостей:
Полжизни – лучший срок для человека.
Он позволяет умерить жизни бег, познать отдохновение.
Весь мир лежит посередине Неба и Земли,
Живи посередине шума города и тишины деревни,
На полпути между рекой и горною грядою.
Наполовину будь ученым, земледельцем и купцом,
Живи наполовину как чиновник, наполовину – как простолюдин.
Наполовину как богач, наполовину – как бедняк
В доме наполовину роскошном и наполовину безыскусном,
Носи одежду наполовину новую и старую наполовину.
Пищу ешь наполовину изысканную, наполовину простую,
Слуг имей наполовину умных и наполовину глупых,
А жену – не слишком красивую, но и не дурнушку.
Себя же ощущай наполовину Буддой, наполовину небожителем.
Половина тебя вернется на Небо, половина перейдет в детей.
Тот мудро пьян, кто пьян наполовину,
Наполовину распустившись, цветы чаруют взор,
Корабль с половиной паруса плывет всего устойчивей,
И лошадь, взнузданная наполовину, бежит всего резвей.
Кто наполовину больше обладает, живет в заботах,
А кто наполовину меньше – страдает от тревог.
Жизнь наша – это смесь и сладости, и горечи,
Кто пробует ее лишь вполвину – тот мудрее всех.

*Ли Миань (XVI в.) Песня осередине-наполовину
«Афоризмы старого Китая».*

Составление, перевод, вступительная статья и комментарии

В. В. Малявина

К тому, что написано в этой книге (как, впрочем, и к четырем предыдущим томам), не нужно относиться слишком серьезно. Читать все это нужно лишь наполовину серьезно.

Наша трактовка

В предисловии к «четвертому тому трехтомника» шла речь о некоем «икс»-томнике, количество томов в котором то ли три, то ли четыре, то ли три плюс один. Выяснилось, однако, что «казалось четыре, а оказалось пять». И надо сказать, что для Ци-Гун, где все всегда оказывается не таким, как казалось вначале, – это вполне нормальная практика. Впрочем, это касается не только Ци-Гун, это касается всего, что есть в этом непостоянном мире.

Древние люди, не знавшие чисел более трех, считали примерно так: «один, два, три, много». С этой точки зрения трехтомник совершенно неожиданно превращается в многотомник, ибо пять – это точно больше трех.

Этот том (как прямо следует из его названия) содержит приложения к первому, второму, третьему и четвертому томам.

- **В приложениях к первому тому** показано, что, начиная с какого-то момента, восточная философия оказывается несколько сложнее, чем могло показаться после прочтения первого тома. При этом, к счастью, она никоим образом не утрачивает своей практичности.

- **В приложениях ко второму и третьему томам** показано, как могут трансформироваться даже простейшие (а сложных там нет) практики, описанные в этих томах, при изменении и углублении понимания.

- **Приложение к четвертому «сказочному» тому** – это сказка. Дело в том, что даже самый простой Ци-Гун местами бывает «смутно-загадочен», ибо никто не может даже сказать (а тем более показать), что такое Ци. И часто бывает так, что наилучшей формой для описания этой «смутной загадочности» бывает сказка. Само собой, сказки эти «не без намека» и есть места, где в них сказано то, что не говорилось в первых трех «серьезных» томах.

Никаких новых методов в пятом томе не рассматривается (ну или почти не рассматривается), ибо во втором и третьем томах их более чем достаточно, причем самых разных и практически на любой вкус. Так что речь идет лишь о том, чтобы показать, как базовый вариант описанных ранее практик может обретать новые оттенки и обертоны.

Дело в том, что базовый вариант – это основа, в которой есть все необходимое. И если он был передан правильно, то, по большому счету, ничего более и не требуется. Это некоторым образом напоминает дом, в котором есть фундамент, стены, крыша, куда подведены вода, газ и канализация и в котором вполне можно жить.

Однако наступает время, когда человек хочет провести интернет или надстроить еще один этаж. И он вполне готов к этому. Если говорить о доме, то у него достаточно денег на новые «навороты», без которых он прежде жил и мог бы прожить еще сотню лет. Если речь идет о Ци-Гун, то это значит, что он накопил достаточно опыта, энергии и понимания для того, чтобы перейти на следующий уровень.

В пятом томе как раз и приведены несколько примеров как может раскрываться и развиваться базовая практика, когда человек начинает смотреть на нее с другой стороны.

Впрочем, если продолжить аналогию с домом, то это не «второй этаж», это разве что еще одна «ступенька вверх». Но «Путь в тысячу Ли начинается с одного шага», а подъем – с первой ступеньки. Главное, чтобы лестница вела не вниз, а вверх.

Коль скоро речь идет о попытке углубить понимание, следует постоянно помнить, что «правильное понимание основа всего» (см. символ Хон-Ша-Зэ-Шоу-Нэн в [41]). Соответственно, при неправильном понимании происходит все наоборот. В нашем случае это означает, что чем успешнее получается у человека какое-то дело, тем это хуже для него. Рассмотрим как это происходит на примере Ци-Гун (хотя это касается всего без исключения).

Далее в приложении 2.1 («Прямой и скрученный Топпу-Каранам») говорится, что чем у человека «больше тела», чем его тело здоровее и искуснее, чем у него больше энергии, чем у него лучше чувство Ци, тем больше возрастает его гордыня и соответственно «раздувается» его эго, которое в [13в] называется «матерью всех пороков».

Происходит это очень просто. Когда человек успешно занимается Ци-Гун, когда его тело становится крепким, когда его распирает энергия, когда он долгое время не болеет, он тут же начинает этим гордиться. А если еще он вдруг обрел особые способности...

С общепринятой точки зрения это вполне понятно, и такой человек имеет на это право. Он «большой молодец», он многого достиг, он потратил кучу времени и сил и сделал свое тело «более качественным», чем у остальных. Да и сам этот человек считает себя «типа *self-made*

man». Этаким «самодельным человеком», достигшим всего собственными силами. *Self-made man* – это западная классика, известно даже кто и когда впервые ввел ее в обращение. Это был Генри Клей, употребивший эти слова 2 февраля 1832 года в сенате США для описания человека, чей успех зависит от него самого, а не от внешних условий. Образцом такого самодельного человека считается один из «отцов-основателей» США Бенджамин Франклин, всем хорошо знакомый по портрету на сто долларовой купюре.

Однако все истории людей, утверждающих, что они сами сделали себя, не совсем правдивы. Где был бы это человек, если бы он не родился в нужное время, в нужной семье и в нужном месте?! Кем бы он стал, если бы Бог (судьба) не даровал ему талант, ум, способность принимать решения и главное удачу?! И так далее и тому подобное.

Так что когда человек, занимающийся Ци-Гун, начинает испытывать гордость от своих достижений, то ему стоит вспомнить, что эти достижения не полностью принадлежат ему. Если он понимает это, если он не считает себя «деятелем», тем, кто стал «творцом собственной жизни», если он относится к своим успехам как к чему-то посланному ему свыше (Богом, судьбой, провидением, Дао), то все в порядке. Его эго не раздувается, ведь это не оно добилось всего этого. Оно просто использовало шанс, посланный Богом, и способности, дарованные Им же.

Вся вселенная находится в состоянии постоянного движения. Ничто не постоянно, ничто не таково, каким оно кажется. Ваше тело – это вселенная в миниатюре, это точная ее копия. Ваше тело – это микрокосм макрокосма. Если это так, то внутри вас нет ничего постоянного. Вы не постоянное существо. Вы не предназначены для того, чтобы быть постоянным существом. Вы тоже находитесь в состоянии постоянных изменений.

...

Вы считаете себя деятелем и думаете, что это вы все делаете. Это ложь. Вы даже не существуете! Вы не родились! Как вы можете быть деятелем? Нет никого, кто бы что-то делал. Однако все делается. Это парадокс.

Все делается само, потому что вы не считаете себя деятелем. Когда вы осознаете, что вы не деятель, все делается даже лучше, поскольку вы перестаете отождествляться с объектом и субъектом. Вы становитесь свободными от всех привязанностей. Пока вы считаете, что отвечаете за что-то, происходящее в мире, у вас проблемы. Вы должны проходить через этот опыт снова и снова, опять и опять, пока не осознаете, что вы ни к чему не имеете никакого отношения.

Роберт Адамс

I. Приложения к первому тому

Приложение I.1

Триграммы на ладони (еще раз о практичности восточной философии)

Древнейшая часть «Книги Перемен» (Чжоу-И), открывая истину, рассказывает о восьми Гуа Сянь-Тянь, в которых циркулирует И-Ци. Космический Закон неразрывно проистекает из Великого Предела (Тай-Цзи). И если это так, тогда Истинное Тело (Чжэнь-Ти) не поражается ничем. Чжэнь-Ти – это субстанция, порождаемая в Поле Бессмертия (Дань Тянь), это Изначальное Ци (Юань-Ци)... Восемь Гуа Хоу-Тянь разделяются на Инь и Ян. Имеется «Добро» (Шань)... Имеется и «Зло» (Э). Когда они входят в равновесии в творческую суть всех изменений, тогда Чжэнь-Ти ничем не поражается. Сие является Непроявленным.

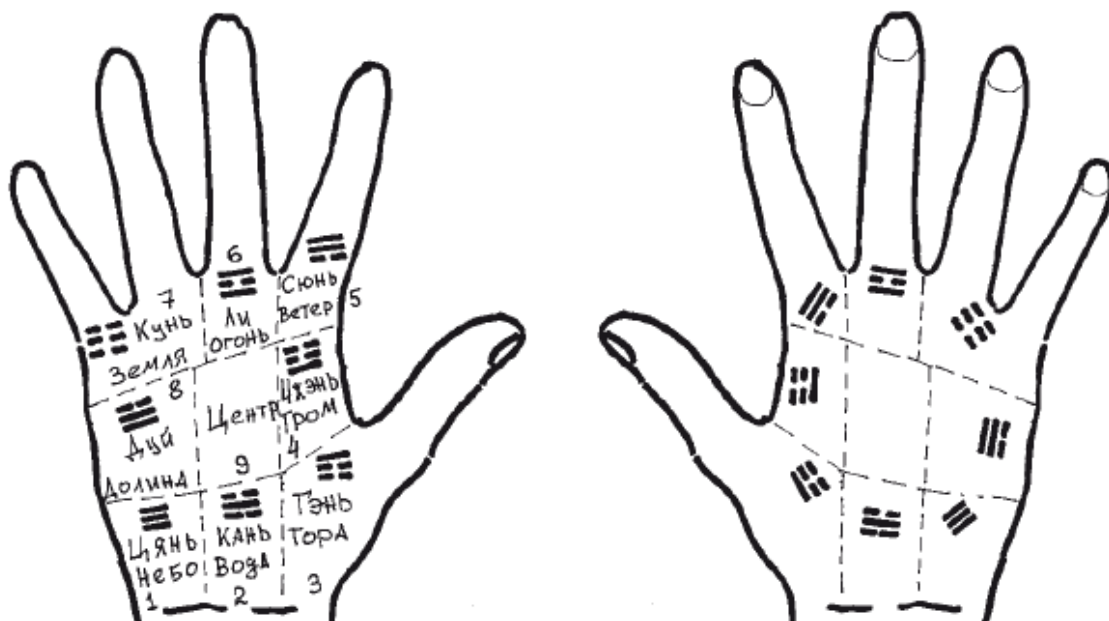
Сунь Лутан «Ба-Гуа Цюань Сюэ»

В первом томе (см. раздел «Связь Восьми триграмм с Ци-Гун») отмечалось, что каждой из Восьми триграмм (Ба-Гуа) соответствует определенная часть тела.

Так как ладонь – это «карта» всего тела, то вполне естественно, что к каждой части ладони тоже «приписали» подходящую триграмму (Гуа).

Ниже показана картинка, которую можно было бы назвать «Ба-Гуа на ладони».

Каждой из Восьми триграмм отведен свой участок (дворец) на ладони. В середине ладони находится девятый участок, который называется «Центральный дворец».



Если сопоставить левый рисунок с рисунками на страницах 96 и 97 первого тома, то можно видеть, что расположение триграмм на ладони в точности соответ-

ствует Посленебесной схеме триграмм (только развернутой вокруг вертикальной оси).

Впрочем, это не очень важно, потому что если посмотреть на эти триграммы со стороны тыльной части ладони (см. правый рис. выше), то можно увидеть (разумеется, если представить, что ладонь прозрачна) «правильную» схему Посленебесного Ба-Гуа (см. рис. на страницах 96 и 97 первого тома).

| Дворец | Что отражается на этом участке ладони |
|----------------|--|
| Цянь (Небо) | Состояние эндокринной системы, склонность человека к диабету, состояние толстого и тонкого кишечника, аппендикса |
| Кань (Вода) | Состояние почек и мочеполовой системы (это вполне естественно, потому что триграмма Кань — это Вода и почки — тоже Вода) |
| Гэнь (Гора) | Состояние поясницы и ног. Триграмма Гэнь — это гора; гора — это Первоэлемент Земля. В теле Земля связана с селезенкой и желудком. Так что этот дворец также отражает состояние селезенки и желудка |

| | |
|-----------------|---|
| Чжэнь (Гром) | Триграмма Чжэнь — это Первоэлемент Дерево, которому в теле соответствуют печень и желчный пузырь, состояние которых и отражается на этом дворце |
| Сюнь (Ветер) | Врожденные качества (наследственность) |
| Ли (Огонь) | Триграмма Ли — это Огонь, самый янский из всех Пяти элементов. Голова — это самое «верхнее» (как по положению, так и потому, что в ней «находится ум») и самое янское место тела (в точке Бай-Хуэй сходятся все янские каналы). Поэтому в этом дворце отражается состояние «всего, что есть на голове» (лица, ушей, глаз, носа, горла), а также пяти чувств |
| Кунь (Земля) | Грудь и легкие, состояние дыхательной системы |
| Дуй (Долина) | Брюшная полость и желудок |
| Центральный | <p>Центральный дворец — это центр организма. А центром физического тела древние китайцы считали не ум и не сердце, а желудок. Вот что говорил об этом Лао Цзы:</p> <p><i>«И потому мудрый в своей жизни руководствуется следующим: делает свое сердце пустым и открытым, а наполняет свой желудок».</i></p> <p>По этому дворцу можно видеть, насколько хорошо усваивается пища и какой у человека обмен веществ. Центральный дворец связан с желудком и селезенкой, которая является «центром» Пяти органов. Пока с селезенкой все в порядке, есть шанс на излечение. Как только перестает усваиваться пища, болезнь становится неизлечимой. Поэтому есть китайская «медицинская пословица: «Центр ладони в порядке — все еще можно вылечить; центр ладони потемнел, — жди беды».</p> <p>Также в центре ладони «написано», какое здоровье будет у человека в дальнейшем. Если он, разумеется, не приложит усилий, чтобы испортить его путем курения, «выпивания», чрезмерного «валяния» на диване и прочими многочисленными способами, придуманными человечеством для того, чтобы нанести себе вред</p> |

Ранее (см. первый том, глава «Основы китайской философии», раздел «Посленебесный порядок триграмм Вэнь Вана (Хоу-Тянь Ба-Гуа)») уже описывался порядок следования триграмм в посленебесной схеме Ба-Гуа.

Но запомнить его все равно не просто. Поэтому «в помощь начинающим» существует нечто вроде песенного наставления:

«Император являет свой лик в Чжэнь; приводит в порядок Сюнь; встречается с Ли; служит службу Кунь; беседует с Дуй, вступает в войну с Цянь; помогает Кань; заключает договор с Гэнь».

Как это обычно бывает, понять это, с позволения сказать, наставление без «ключа» невозможно. Ключ, к счастью, здесь простой: достаточно заменить слово «император» на слово «солнце» (Ян) и все тут же становится на свои места.

| Триграмма | С чем триграмма ассоциируется | Наставление | Пояснение |
|--------------|---|-------------------------------------|--|
| Чжэнь | Восток, весна, начало всего (жизни, года, суток) | «Император являет свой лик в Чжэнь» | Солнце встает на востоке |
| Сюнь (Ветер) | Юго-Восток, переход от весны к лету, утро | «Приводит в порядок Сюнь» | Солнце входит в силу, оно влияет на все сущее, вскармливает его и «приводит в порядок» |
| Ли (Огонь) | Юг, лето, полдень | «Встречается с Ли» | Ли — это огонь. Это период, когда солнце становится максимально «огненным». Это время солнцестояния, когда все достигает максимального расцвета |
| Кунь | Юго-Запад, переход от лета к осени, вторая половина дня | «Служит службу Кунь» | Солнце движется к закату. Рост прекращается |
| Дуй (Долина) | Запад, середина осени, вечер | «Беседует с Дуй» | Триграмма Дуй, соответствует началу Инь, она указывает, что все сущее постепенно переходит под влияние иньской энергии. В данном случае это означает, что солнце садится |

| | | | |
|----------------|--|----------------------------|---|
| Цянь (Небо) | Северо-Запад, поздняя осень, ночь | «Вступает в войну с Цянь» | Триграмма Цянь, соответствующая максимальному Ян (энергии солнца), попадает во «владения» Инь. И начинается извечный процесс борьбы Инь и Ян |
| Кань (Вода) | Север, разгар зимы, полночь | «Помогает Кань» | В это время все сущее попадает во власть великой Инь. Она уже достигла своего максимума и «обязана» начинать постепенно переходить в Ян. «Графически» это выражается тем, что в середине триграммы Кань появляется сплошная янская черта, символизирующая зарождение нового цикла |
| Гэнь (Гора) | Северо-Восток, конец ночи — раннее утро, переход от зимы к весне | «Заключает договор с Гэнь» | Оживает энергия солнца (Ян), а с ней незаметно начинает оживать и вновь набирать силу все сущее |

В общем, посмотрев, как «Ба-Гуа» используется для диагностики по ладони, можно в очередной раз видеть, что восточная философия – это исключительно практическая наука.

В заключение этого раздела приведем фрагмент из книги «Ба-Гуа Цюань Сюэ» мастера Сунь Лутана, в котором он пишет именно о практическом применении Сянь-Тянь Ба-Гуа и Хоу-Тянь Ба-Гуа.

«Принципиально, что отправным пунктом всех упражнений и техник, правил и занятий, описанных ранее, будет прежде всего изучение единого графика Сянь и Хоу-Тянь. Внешние и внутренние Гуа собраны в один график. И разделение их на два необходимо лишь для того, чтобы иметь возможность использовать Сян-Тянь для производства Хоу-Тянь, а Хоу-Тянь – для производства Сян-Тянь. Первое создает пространственную структуру, второе являет действие. Без Сянь-Тянь у Хоу-Тянь не будет основания, а без Хоу-Тянь не составит цельность Истинного Тела. Этот принцип действует на основе Сянь-Тянь. Не имея внешней формы, Дао действует через самоестественность Недеяния (У-Вэй). Без этого невозможно практиковать, сохраняя в целостности структуру Истинного Тела. Если допустить, что прежденебесное (Сянь-Тянь) здорово и целостно, тогда посленебесное (Хоу-Тянь), под которым в данном случае подразумевается человеческое тело, тоже приобретает соответствующий вид».



Совмещенная схема Сянь-Тянь Ба-Гуа и Хоу-Тянь Ба-Гуа (рисунок из книги Сунь Лутана «Ба-Гуа Цюань Сюэ»)

Приложение I.2

Небесные стволы и Земные ветви

Инь и Ян, четыре сезона года – это также начало и конец материи; это – сущность жизни и смерти. Сознательно нарушать ход этой эволюции – значит призывать гибель на свою голову. Напротив, приходя в соответствие с ней, избежишь серьезных заболеваний. Вот главный принцип жизни, вот жизненное Дао. Мудрые ему следуют, ничтожные же обычно не следуют ему. Но соответствие Инь и Ян есть жизнь, а противодействие им – смерть. Надо выбирать: или мир, или раздоры. Вот почему мудрый не ждет пока люди заболеют, чтобы начинать их лечение. Он направляет их, руководит ими пока они еще сохраняют хорошее здоровье, понуждая их следовать Дао. Именно так он и поддерживает их в цветущем состоянии. Он стремится не к устранению возникших нарушений, но к сохранению (исходного) благого порядка. Лечение заболеваний или устранение возникших нарушений можно сравнить с человеком, ожидающим возникновения чувства жажды для того, чтобы приступить к рытью колодца.

Трактат «Су-Вэнь»,

Глава «Искусство управления своей жизнью согласно сезонам».

Перевод В. Ф. Дернова-Пегарева

Живи правильно, старайся следовать законам Неба и Земли – и все у тебя будет хорошо.

Наша трактовка.

Земные ветви

Мы Земные ветви, мы твои чувства и твои секреты. Мы следуем приказу Неба. Мы – это твой дом, твоё тело, мы те болезни, которыми ты можешь заболеть. Мы не находимся на виду, но когда мы получим приказ Неба, все твои тайны станут известны. Твои чувства, твоё счастье и твоё печаль во многом зависят от нас, ибо мы обладаем силой контролировать все это. Если ты сможешь понять нас, то сможешь управлять своими чувствами и хорошо жить.

Бенсон Йео: Земные ветви говорят сами о себе

Если Ствол – это «штука», То Ветвь – это «часть».

«Внутренняя «суть» Земных ветвей

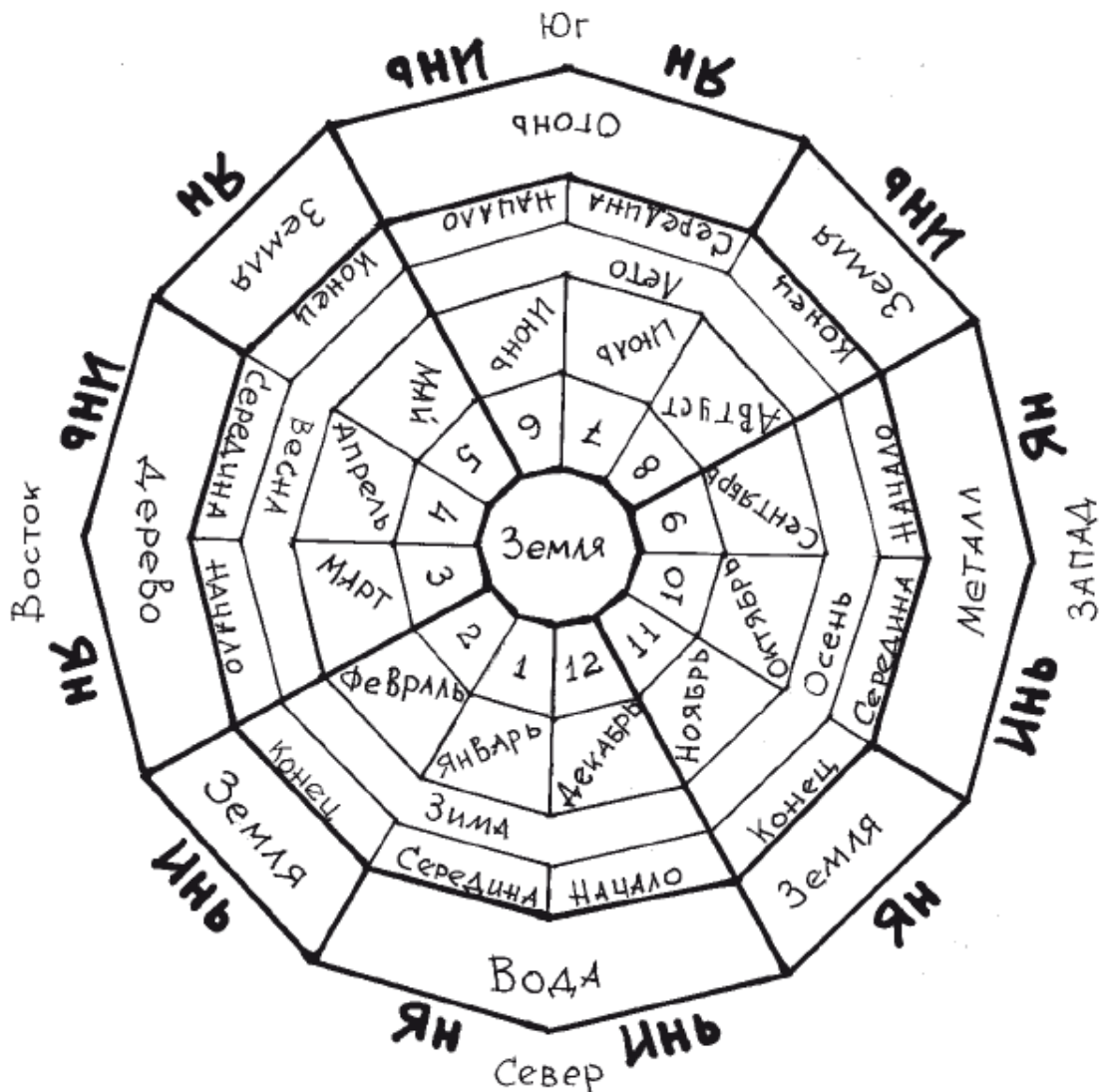
| Ветвь | Циклический знак/ Животное | Что происходит | Комментарий |
|---------|-------------------------------|--|--|
| Цзы (1) | 子 Крыса | Тьма вещей множится внизу | Январь, середина зимы. Медленно и постепенно начи- нает зарождаться Ян. Глубоко под землей уже формируются ростки |
| Чоу (2) | 丑 Бык | Ян-Ци находится вверху и не опускается. Тьма вещей испытывает трудности | Февраль, конец зимы. Инь истощилась, Ян возрастает. Росткам пока трудно, но вскоре они наберут силу и выйдут из- под земли |
| Инь (3) | 寅 Тигр | Тьма вещей начинает рождать червей | Март, начало весны. Ян-Ци начинает разворачивать- ся, живые существа становятся более активны (рождаются черви) |
| Мао (4) | 卯 Кролик | Тьма вещей расцветает | Апрель, середина весны. Ян-Ци бурлит, вся природа рас- цветает (Мао — это цветение) |

| | | | |
|----------|---------------|--|---|
| Чэнь (5) | 辰 Дракон | Тьма вещей приходит в движение и становится краше | Май, конец весны. Весенний Ян в постоянном движении, живые существа постоянно развиваются становятся все красивее и красивее |
| Сы (6) | 巳 Змея | Наступило изобилие, Ян-Ци вот-вот начнет истощаться | Июнь, начало лета. Ян-Ци достигло полного расцвета |
| У (7) | 午 Лошадь | Полдень, Инь сменяет Ян, точка перелома | Июль, середина лета. Ян в расцвете, Инь начинает зарождаться. Все живые существа развиваются. В это время на деревьях самая пышная листва |
| Вэй (8) | 未 Коза | Тьма вещей обретает совершенство и аромат | Август, конец лета. Все живые существа — в наилучшей форме (обретают совершенство), плоды созревают (приобретают аромат) |
| Шэнь (9) | 申 Обезьяна | Используя Инь-Ци, дела становятся таковы, что губят всю тьму вещей | Сентябрь, начало осени, По утрам становится прохладно. Люди собирают созревшие плоды (дела губят всю тьму вещей) |
| Ю (10) | 酉 Петух | Тьма вещей стареет | Октябрь, середина осени. Инь-Ци расцветает, живые существа стареют и дряхлеют (старение тьмы вещей) |
| Сюй (11) | 戌 Собака | Тьма вещей истощается и гибнет | Ноябрь, конец осени, все живое окончательно собрано (истощение и гибель) |
| Хай (12) | 亥 Свинья | Ян-Ци хранится внизу | Декабрь — начало зимы. Инь-Ци постепенно выходит наружу, а Ян-Ци прячется внутрь (Ян-Ци хранится внизу) |

Примечание: Для удобства в этой таблице используются названия привычных нам «григорианских» месяцев, которые не в точности соответствуют месяцам восточного лунного календаря. Впрочем, разница не слишком велика и в данном случае вполне можно себе такое позволить.

Из этой таблицы явно видно, что Земные ветви (подобно Небесным столбам) расположены в порядке развития явлений и вещей от минимума к максимуму, от рождения к увяданию и снова к развитию.

Само собой, Ветви расписаны (или «разрисованы») также и по Инь-Ян и Пяти элементам, как это показано на рисунке ниже.



Каждым сезоном «управляет» своя Ци.

- Зима управляется северной Ци. Это «холод», он относится к Первоэлементу Вода. Поэтому ветви 12 и 1 (начало и середина зимы) относятся к Воде.
- Весна управляется восточной Ци. Это «теплая» Ци, относящаяся к Первоэлементу Дерево. Поэтому ветви 3 и 4 (начало и середина весны) относятся к Дереву.
- Лето управляется южной Ци. Это «жара», она относится к Первоэлементу Огонь. Поэтому ветви 6 и 7 (начало и середина лета) относятся к Огню.
- Осень управляется западной Ци. Это Ци «сухости», которая относится к Первоэлементу Металл. Поэтому ветви 9 и 10 (начало и середина осени) относятся к Металлу.

На этой схеме явно видно, что Первоэлементы следуют строго в порядке взаимопорождения Пяти элементов: Металл – Вода – Дерево – Огонь.

«Выбивается из этого распорядка» (вроде бы) только Земля. Но так лишь кажется, ибо она присутствует в конце каждого сезона: в феврале, мае, августе и ноябре. Так происходит потому, что Земля (Почва) – это основа всего и находится в центре всего. Именно так и раз-

мещен Первоэлемент Земля в схеме «Расположение Пяти элементов крестом» (смотри первый том, главу «Основы китайской философии», раздел «Преобразование Пяти элементов»).

И тут в очередной раз оказывается, что вся эта смешная «пятиэлементная», «двенадцативетвенная» и прочая чушь работает.

Например, в Ци-Гун шести иероглифов (описан во втором томе) говорится примерно так: Весной звук Сюй укрепляет Дерево, помогает печени и глазам. Летом звук Хэ успокаивает Огонь в сердце. Осенью звук Сы орошает легкие. Зимой звук Чуэй сохраняет Ян в почках. Звук же Ху можно произносить круглый год.

Или можно короче:

Сюй (Дерево) – весной;

Хэ (Огонь) – летом;

Сы (Металл) – осенью;

Чуэй (Вода) – зимой;

Ху (Земля/Почва) – весь год. Ибо он помогает селезенке и желудку переваривать пищу, дающую жизнь физическому телу.

То же самое (только в совершенно ином контексте) утверждается в Синь-И-Цюань (смотри «Приложение III.2. Все основано на одних и тех же принципах»), где считается, что один из пяти базовых ударов Хэн-Цюань, относящийся к элементу Земля, «охватывает» четыре остальных базовых удара. Иначе говоря, является «базой базы», ее центром, подобно тому, как элемент Земля является центром Пяти элементов, а селезенка (относится к элементу Земля) – центром организма.

Император Хуан Ди спрашивает:

«В связи с наличием связи между пятью органами и четырьмя сезонами года, каково воздействие, оказываемое последними на органы?»

Врач Ци Бо отвечает:

«Зеленый цвет, идущий с Востока, проникает до самой печени. Внешними отверстиями печени являются глаза. Итак, печень символически связана с востоком и с зеленым цветом. Когда заболевает печень, человек становится озабоченным и пугливым. Подходящим для печени вкусом является острый или кислый. Символическим растением печени является пшеница, символическим животным – курица, тогда как астральным ее символом является Юпитер, совершающий полный оборот вокруг Солнца за 12 лет. Соответствующая печени энергия весны локализуется в голове. Нумерологическим символом печени является восьмерка. Поскольку печень правит мышцами, расстройства последних вызывают болезнь печени.

Цвет Юга – красный, идущий в сердце. Внешние отверстия сердца – это уши, вкус – горький. В космическом плане символ сердца – огонь, а в мире растений – клейкий рис. В мире животных его символизирует баран, астральным символом является Марс, совершающий свой оборот за 740 дней. Когда орбита Марса искажается, находящиеся на службе у государей астрологи предсказывают великие катастрофы и, в частности, – смену династии. Нумерологическим символом Юга является семерка. При заболевании сердца болезни локализуются в артериях.

Желтый – это цвет Центра, соответствующего селезенке. Внешнее отверстие – рот. Признаки заболевания селезенки заметны на языке. Вкус Центра сладкий, его стихия – это земля. В растительном царстве ему соответствует кукуруза, а в животном – воловье мясо. Астральный символ Центра – Сатурн, совершающий оборот за один год. Нумерологически ему

соответствует цифра 5. При заболевании селезенки нарушения проявляются в плоти (мышцах).

Белый – это цвет Запада, и он соответствует легким, символически его отражающим. При заболеваниях легких точкой согласия являются плечи. Внешние отверстия – ноздри, а вкус – терпкий и жгучий. В минеральном мире ему соответствует золото, в растительном – овес, а в животном – лошадь. Астральный символ Запада – Венера, совершающая оборот за один год. Нумерологический символ Запада – девятка. При заболеваниях легких болезни проявляются в эпидермисе.

Цвет Севера – черный, идущий в почки, которые ему соответствуют. Внешние его отверстия – уретра и задний проход. В целом мышечная масса отражает энергию костей, которыми правят почки. Вкус – соленый, а Первоэлемент – Вода. В растительном мире – это горох, а в животном – свинья. Астральным символом считается Меркурий, совершающий свой оборот за один год. Нумерологический символ Севера – шестерка. При поражении почек затрагиваются кости.

*Трактат «Су-Вэнь»,
глава «Истина из золотой шкатулки».
Перевод В.Ф. Дернова-Пегарева*

В первом томе (раздел «Основы китайской философии») речь шла об Инь и Ян, Восьми триграммах и Пяти элементах. Но там не упоминались так называемые Небесные стволы и Земные ветви (сокращенно их называют просто Стволы и Ветви). Дело тут в том, что, как и утверждалось ранее, восточная философия очень проста. Так оно и есть... до определенного момента. По мнению автора, начиная с уровня Небесных стволов и Земных ветвей, все становится заметно сложнее.

Именно поэтому эти вещи практически не упоминались в основной части и их описание было вынесено в дополнение.

Системе Стволов и Ветвей более трех тысяч лет, ее относят к культуре древнейшего китайского государства Шан-Инь (XVI–XII/XI вв. до н. э.). Она так и называется: «Стволы и Ветви» (Гань-Чжи, сокращенное от Ши Тянь Гань Ши Эр Ди Чжи, что означает «Десять небесных стволов и Двенадцать земных ветвей»). Считается, что изначально эта система применялась для определения «правильных» дней для жертвоприношений предкам.

Также считалось, что Десять стволов – это Ян, хозяин Неба, а Двенадцать ветвей – это Инь, хозяин Земли.

В системе Гань-Чжи использовались два набора специальных иероглифов, или циклических знаков.

• *Десятеричный набор* (Десять стволов») изначально соотносился с десятью днями иньского календаря.

Он состоит из циклических знаков Цзя, И, Бин, Дин, У, Цзи, Гэн, Синь, Жэнь, Гуи.

Для упрощения написания Небесные стволы также часто обозначаются римскими числами от I до X.

• *Двенадцатеричный набор* (Двенадцать ветвей») изначально соотносился с двенадцатью месяцами.

Он состоит из циклических знаков Цзы, Чоу, Инь, Мао, Чэнь, Сы, У, Вэй, Шэнь, Ю, Сюй, Хай.

Для упрощения написания Земные ветви часто обозначают арабскими числами от 1 до 12.

В дальнейшем система Гань-Чжи была перенесена на летоисчисление: вначале на двенадцатичный годовой цикл (соответствует периоду обращения Юпитера, равному двенадцати годам), а затем на шестидесятичный годовой цикл, принятый во II–I в. до н. э. и законодательно оформленный в 85 г. Приблизительно тогда же Двенадцать ветвей стали соотносить с Двенадцатью зодиакальными животными, которые носили название «Порожденные небесами» или «Духи двенадцатилетнего цикла».

Правильным будет, наверное, сказать так: может (точно этого никто не знает), изначально система Стволов и Ветвей и была предназначена для определения «правильных» дней для жертвоприношений, но на самом деле ее основное назначение – это определение естественного порядка следования вещей (лет, сезонов, месяцев и даже часов) и правильного взаимодействия человека с этим порядком.

Кроме того знаки Небесных стволов использовались для обозначения номера раздела в книгах, а знаки Земных ветвей – чтобы обозначать части иллюстраций. Например, в оригинальных рисунках двенадцать частей Малого небесного круга обозначаются двенадцатью знаками Земных Ветвей.

Весна – это время подъема сока... В этот сезон человек не должен утомлять свое тело, чтобы обеспечить условия для зарождения новой энергии. Этот период следует укреплять, а не ослаблять, ибо— это час воздаяния, а не кары. Короче говоря, для того чтобы соответствовать энергии весны, необходимо подпитывать новую (нарастающую) жизненность.

Лето – это период роста. Энергии Неба и Земли объединяются... В этот период не следует «подстегивать» эту тягу к жизни, надо позволить ей распространиться повсему организму, что и будет наилучшим средством поддержания жизненности.

Осень – это период равновесия между энергиями Неба и Земли... В этот сезон человек должен сдерживать проявления своей воли (желания), ибо энергия осени может быть весьма жестока. Также это время необходимо очищать энергию легких.

Зимой все прячется и скрывается, это сезон «ухода вглубь», ибо снаружи царит слишком большой холод. В этот период не следует тревожить янскую энергию, не следует излишне ее рассеивать, ибо это соответствует энергии зимы усиливает действие зимнего холода.

Итак, если насилиется энергия весны, то меридианы Шао-Ян (тройного обогревателя и желчного пузыря) не используют, как должно, все преимущества этого сезона и возникнут нарушения в печени.

Если же насилию подвергается энергия лета, то меридианы Тай-Ян (тонкой кишки и мочевого пузыря) не получают необходимого импульса, что приведет к ослаблению энергии сердца.

Если же насилиется энергия осени, то устраняется возможность для стабилизации энергии Тай-Инь (легкие и селезенка), что приведет к нарушению энергии легких.

Если же насилию подвергается энергия зимы, то энергия в меридианах Шао-Инь (сердца и почек) не сможет успокоиться. Это ослабит энергию почек.

Итак, четыре сезона, Ян и Инь – вот сущность всех вещей; весной и летом мудрые поддерживают энергию Ян, осенью изимой— энергию Инь. Поступать таким образом— значит укреплять корни жизни. Трактат «Су-Вэнь», Глава «Искусство управления своей жизнью согласно сезонам». Перевод В. Ф. Дернова-Пегарева

Небесные стволы

Мы зовемся Небесными стволами за то, что передаем тебе Небесную Ци. Мы можем сделать тебя богатым и успешным, а можем мгновенно разрушить всю твою жизнь. Мы— это все, что происходит стобой, все то, чего ты добился вжизни, все твои успехи инеудачи. Когда придет время, мы можем сделать тебя всемирно знаменитым. Но твои чувства нас никак незаботят. Этим мы отличаемся от Земных ветвей. Бенсон Йео: Небесные стволы говорят сами о себе

Небесные стволы – это циклические знаки десятиричного цикла, используемые на Востоке для календарных обозначений. Также они служат в качестве понятийных операторов в философии и метафизике. В древних трактатах понятие Ствола трактуется как «штука». Так что можно сказать, что десять Стволов – это десять штук чего-то.

С «человеческой точки зрения» Небесные стволы – это то, что Небо дает человеку. Стволы выступают как внешнее проявление человека, в виде его характера, мировоззрения, поведения. Можно сказать, если человек – это «конфета», то Стволы – ее обертка.

Внутренняя «суть» Небесных стволов

| Ствол | Что происходит | Комментарий |
|-----------|---|---|
| Цзя (I) | Тьма вещей раскрывается и выходит из скорлупы | Первое появление нежного ростка, способного, однако, пробить даже скорлупу |
| И (II) | Тьма вещей рождается, теснясь | Ростки становятся все больше и сильнее. Процесс их роста настолько интенсивен, что они даже теснят друг друга |
| Бин (III) | Ясный и солнечный путь | Ян расцветает, Ци пребывает в полноте |
| Дин (IV) | Тьма вещей в совершенной силе | Ян продолжает непрерывно расти |
| У (V) | Братство и цветение | Еще большее цветение и полнота |
| Цзи (VI) | Идеальный сезон | Созревание достигает предела (дальше Ян расти уже не может) |

| | | |
|-------------|--------------------------------------|---|
| Гэн (VII) | Инь-Ци определяет возраст тьмы вещей | Время сбора урожая. С этого момента жизнь делает поворот, человек уже едет не «на ярмарку», а «с ярмарки» |
| Синь (VIII) | Тьма вещей рождается в муках | После этого скрытно возникает новая жизнь |
| Жэнь (IX) | Ян-Ци дает питание последующему | Ян-Ци начинает вскармливать новую жизни |
| Гуй (X) | Тьма вещей обдумывает будущее | Жизнь планируется и начинается снова. Спящие корни скоро начнут прорасти |

Само собой (без этого никуда) Небесные стволы «распределяются» по Инь-Ян и Пяти элементам (см. таблицу ниже). Тем более что в данном случае это происходит совершенно естественно, по следующей, с позволения сказать, формуле:

$$10 (\text{Столбов}) = 2 (\text{Инь и Ян}) \times 5 (\text{Первоэлементов}).$$

«Распределение» Небесных стволов по Инь-Ян и Пяти элементам

| Небесный ствол | Циклический знак | Инь/Ян | Первоэлемент | Некоторые свойства Первоэлемента * | |
|----------------|---------------------|--------|--------------|------------------------------------|-------|
| | | | | Сторона света | Сезон |
| Цзя (I) | 子 Ель | Ян | Дерево | Восток | Весна |
| И (II) | 丑 Бамбук | Инь | | | |
| Бин (III) | 寅 Горящее дерево | Ян | Огонь | Юг | Лето |
| Дин (IV) | 卯 Свет лампы | Инь | | | |

| | | | | | |
|-------------|--------------|-----|--------|-------|-----------------|
| У (V) | 辰 Скала | Ян | Земля | Центр | Позднее лето |
| Цзи (VI) | 巳 Равнина | Инь | | | |
| Гэн (VII) | 午 Оружие | Ян | Металл | Запад | Осень |
| Синь (VIII) | 未 Котел | Инь | | | |
| Жэнь (IX) | 申 Волна | Ян | Вода | Север | Зима |
| Гуй (X) | 酉 Ручей | Инь | | | |

* Более подробно описаны в разделе «Свойства Пяти элементов» первого тома

Из этой таблицы явно видно, что каждый Первоэлемент имеет янскую и иньскую форму. Например, Дерево-Ян и Дерево-Инь, Огонь-Ян и Огонь-Инь, и так далее.

Если вспомнить, что Ян соответствует нечетным числам, а Инь – четным, то становится понятным, что Стволы с нечетными номерами – это Ян, а с четными – Инь. Кстати, именно по этой причине Стволы обозначаются не только названием (Цзя, И, Бин и так далее), но и цифрами.

Практическое «использование» Земных ветвей

Сердце – это верховный правитель тела, в нем покоится дух.

Легкие суть министры, они управляют внешней энергией, циркулирующей в коже.

Печень – это генерал, разрабатывающий планы жизненной стратегии.

Желчный пузырь подобен судье, выносящему решения и приговоры.

Перикард суть чиновники, они могут дарить радость и наслаждение.

Селезенка и желудок – это погреба, хранилища питательных веществ.

Толстая кишка преобразует.

Тонкая кишка (подобно регулируемому уровню реки озеру) содержит в себе все избытки; она передает в организм преобразованную ею пищу.

Почки порождают силу и мощь.

Тройной обогреватель можно уподобить плотине, поддерживающей необходимый уровень.

Мочевой пузырь подобен управителю провинции, это вторичный орган, накапливающий в себе выводимые из организма продукты. Его задача – это конечная фаза преобразования энергии.

Все эти двенадцать функций должны гармонично сочетаться друг с другом.

Если совершенен верховный правитель (сердце), то в царстве тела все идет хорошо. В противном случае создастся опасность для всех других органов. Для того чтобы понимать все эти преобразования, необходимо уметь наблюдать за ними, ибо они бесчисленны, подобно единицам измерения, среди которых есть как совершенно незначительные (по величине), так и размером в сотни тысяч километров.

Трактат «Су-Вэнь»,

глава «Сокровенная библия (медицины)».

Перевод В.Ф. Дернова-Пегарева

Все эти слова по поводу Небесных стволов и Земных ветвей были написаны лишь для того, чтобы показать, как работает очередная «восточная ахинея».

Хотя, может, это не такая и ахинея, как кажется. Ведь на ней основана такая важная штука, как календарь. Кроме того Столбы и Ветви используются в астрологии, Фэн-Шуй и много еще где.

Однако все это никак не входит в круг вещей, разбираемых в этой книге. Поэтому в качестве примера разберем, как принцип Земных ветвей используется в китайской медицине, точнее не столько в медицине, сколько для того, чтобы лишить (ну если не совсем лишить, то обращаться к ним пореже) врачей работы, построив себе правильный режим «спанья», питья и еды, соответствующий естественной активности энергетических меридианов и внутренних органов.

В первом томе в разделе «Система «энергоснабжения» тела» говорилось, что каждый из двенадцати регулярных меридианов наиболее активен в свою «стражу» продолжительностью в два часа. Таким образом, этих страж в сутках именно двенадцать и каждой из них соответствует одна из двенадцати Земных ветвей (Цзы, Чоу, Инь, Мао, Чэнь, Сы, У, Вэй, Шэнь, Ю, Сюй, Хай) и одно Зодиакальное животное.

Если правильно использовать это знание, то можно получить чрезвычайно простой и логичный распорядок дня, соответствующий суточной активности энергетических меридианов и потому максимально приближенный к естественному функционированию человеческого тела.

Это весьма полезное дело, ибо расписание современного человека часто бывает «вывернуто наоборот» и он спит, когда нужно бодрствовать; ест, когда лучше не есть и не пьет, когда нужно пить. В общем, «ведет лодку своего тела против течения».

Ниже приведены «рекомендации» по распорядку дня с пояснением, почему должно быть именно так. Отметим, что рекомендации эти очень простые: вовремя есть, пить, ходить в туалет, ложиться спать и т. д. и т. п. Если учесть, что человек и так все это делает, то станет понятно, что следование этим правилам не потребует никаких дополнительных усилий. Ну разве что изменения неправильных привычек.

И это хорошо, ибо неправильные привычки тоже могут приносить пользу, если их правильно использовать. Например, как повод научиться управлять ими и перестать быть их безропотным и покорным рабом. Задача из серии «Кто в доме хозяин?!»; привычки служат человеку или он подчиняется им?

Что делать, когда делать и почему делать

Время 23–01

Час Цзы, время Крысы и максимальной активности меридиана желчного пузыря (VB).

Это время завершения одних суток и начала следующих. Ему соответствует переломный момент, переход Инь в Ян, *когда Инь* рассеивается и угасает, а *Ян* *нарождается* и *набирает силу*.

Если заснуть (не лечь в кровать и пялиться в телевизор, а именно заснуть!) до 23-х часов, то процесс набора Ян-Ци происходит естественным образом, подобно тому, как сам собой распускается цветок.

Если же человек ложится спать позднее 23-х часов, то Ян-Ци не только не набирается, она еще и растрачивается, причем попусту и избыточно. Дело в том, что человек бодрствует в то время, когда должен спать. Тело в это время бодрствует неохотно и поэтому на «удерживание» его от сна требуется больше янской энергии, чем днем, когда тело совершенно не склонно к засыпанию.

Правильная работа меридиана желчного пузыря – это основа «благополучия» всего организма. Это совершенно естественно, ведь селезенка и желудок способны нормально перерабатывать пищу (без которой даже самое здоровое тело долго не протянет) только при *достаточном выделении желчи*, которая обеспечивает процесс «качественного» пищеварения.

Если человек заснул до 23-х часов и во время Цзы уже спит, то желчь выделяется в достаточном количестве и все остальное тоже работает нормально.

Если же он в это время бодрствует (работает или, что совсем нехорошо, предается «излишествам»), то *желчь плохо выделяется* и загустевает. Это может привести к возникновению «лишних» проблем со здоровьем, которых можно избежать, если всего лишь вовремя ложиться спать.

Время 01–03

Час Чоу, время Быка и максимальной активности меридиана печени (F).

В это время активизируется выведение токсинов и обновляется кровь. Если в это время человек еще не спит (что очень плохо для его здоровья как телесного, так и умственного), то на бодрствование его тела расходуется много энергии, в результате чего кровь не может возвратиться в печень, чтобы качественно ее очистить. Таким образом, можно сказать, что качественный сон – лучшее средство для укрепления печени. Чем глубже сон, тем лучше циркулирует кровь и тем активнее происходит очищение печени.

Время 03–05

Час Инь, время Тигра и максимальной активности меридиана легких (P).

Это время «разворачивания» Ян-Ци, когда Ци и кровь переходят от состояния спокойствия к движению и вновь начинают распространяться по всему телу. Чтобы легкие могли пра-

вильно распределять Ци и кровь по телу, все органы человеческого организма должны в это время отдыхать. Если же какой-то орган продолжает активно работать, то легким приходится направлять к нему большее количество Ци и крови, что может привести к неравномерному распределению «ресурсов» в организме.

Время 05–07

Час Мао, время Кролика и максимальной активности меридиана толстого кишечника (GI).

Меридиан толстого кишечника отвечает за выведение наружу каловых масс. Чтобы облегчить этот процесс, желательно, встав с кровати, тут же выпить стакан воды комнатной температуры (это особенно актуально для тех, кто страдает частыми запорами).

Вода, выпитая натощак, помогает увлажнить кишечный тракт и, таким образом, стимулирует испражнение.

В тибетской медицине запор считается самым распространенным и самым опасным заболеванием. Связано это с тем, что не выведенные из тела токсины «вращивают» в нем кучу разных болезней. Также считается, что запор – это не только самостоятельное заболевание, но и симптом многих болезней.

Китайская медицина тоже весьма серьезно относится к запорам, ибо там считается, что запор – это не более и не менее как реакция тела на неправильное восприятие человеком окружающего мира. В результате этого нарушается баланс между внутренними энергетическими потоками, что и становится причиной запора.

Все эти слова по поводу отношения восточной медицины к запорам сказаны с одной лишь целью: дать понять, что это действительно важно. Так что если стакан воды, выпитый в час Мао, может принести пользу, то имеет смысл попробовать. Хотя не всем людям нравятся простые рецепты...

Время 07–09

Час Чэнь, время Дракона и максимальной активности меридиана желудка (E).

Всю ночь тело «постится» (если, конечно, человек ночью спал, а не ел и выпивал), поэтому организм за ночь успевает «проголодаться». Энергетическая система тела устроена «умно», и к утру активизируется работа селезенки и желудка, в связи с чем пища переваривается очень легко. Можно сказать, «печь» растоплена и заброшенное в нее «топливо» прогорит быстро и жарко.

Поэтому это время считается идеальным для завтрака, ибо, с одной стороны, человек хочет есть, а с другой – тело действительно «проголодалось» и готово с радостью принимать и переваривать пищу.

Чтобы уравновесить резкий подъем Ян-Ци, происходящий в предыдущие два часа, нужен приток Инь-Ци. Если учесть, что пища по своей природе – это Инь, то становится понятно, что в знаменитых словах Карлсона «А не пора ли нам подкрепиться?» речь идет не о банальной жратве, а о принятии пищи в час Чэнь для восстановления энергетического баланса организма.

В это время желудок «готов переваривать» пищу и кислотность желудочного сока повышается. Если же не дать желудку еды, то ему будет «нечего делать» и избыточная кислота может причинить вред самому желудку и нарушить кислотно-щелочной баланс в организме.

Есть тут и приятная новость. В это время в организме избыток Ян-Ци, селезенка и желудок очень активны, так что даже основательный (разумеется, в разумных пределах) завтрак, съеденный с 7 до 9 часов утра, не грозит набором лишнего веса.

Время 09–11

Час Сы, время Змеи и максимальной активности меридиана селезенки (РР).

После завтрака селезенка начинает перерабатывать и усваивать пищу, поступающую из желудка. В результате мышцы, получив питательные вещества, становятся активнее и у человека возникает желание активно двигаться. Когда мышцы начинают расходовать Ци, селезенка еще больше активизируется и получается, что в это время она полностью «при деле».

Кроме мышц в это время активно работает головной мозг. Поэтому эти часы называют «первым золотым периодом», максимально подходящим как для работы, так и для учебы.

Время 11–13

Час У, время Лошади и максимальной активности меридиана сердца (С).

В полуденное время Ян-Ци достигает своего пика. Если учесть, что Сердце – это самый янский орган (сердце относится к Первоэлементу огня), то в это время ему становится по-настоящему «жарко» и может возникнуть избыток «сердечного огня».

Способ усмирить этот «огонь в огне» прост: нужно устроить себе небольшой обеденный отдых, который так и называется «Чай времени У» или «Час полуденного чая». Чай можно и не пить (хотя и не повредит, ибо чай на Востоке называют праотцом всех лекарств), но передохнуть весьма рекомендуется. Отдых в это время, пусть даже и краткий, даст возможность телу восстановить энергетический баланс и вернуть работоспособность во второй половине дня. Кроме того, такой отдых укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает предотвращать сердечные заболевания.

Если ночной сон можно считать «главным», то полуденный сон в час У можно назвать «вспомогательным», ибо он дает возможность ненадолго отвлечься от дневной работы и отдохнуть.

Таким образом, лучший метод для поддержания меридиана сердца – это поспать полчаса перед обедом (лучше, конечно, на кровати, но если не получается, то хотя бы вздремнуть сидя) или посидеть в состоянии тишины ума после обеда. Таким образом, то, что называлось «чаем», неожиданным образом превращается в сон или медитацию.

Время 13–15

Час Вэй, время Козы и максимальной активности меридиана тонкого кишечника (IG).

В это время питательные вещества попадают в тонкий кишечник, где они обрабатываются, после чего распределяются в разные органы через кровеносные и лимфатические капилляры. Чтобы облегчить процесс транспортировки, в час Вэй для разжижения крови рекомендуется пить побольше воды.

Одна из основных причин проблем со здоровьем у пожилых людей – это недостаток Ци и крови. А тонкий кишечник, кроме выведения отходов, отвечает еще и за количество того и другого.

Лучший способ поддержать здоровье меридиана тонкого кишечника – это обеспечить тело питательными веществами с 13 до 15 часов. Это важно еще и потому, что к середине дня в организме возрастает расход Ци и крови, что требует их восполнения.

Практически это очень просто: в час Вэй напоить тело и дать ему хороший «содержательный и радующий живот» обед. Само собой, эта «содержательность» должна быть разумной. Критерий тут тоже очень простой: после обеда в животе должна быть «приятность», а не

тяжесть. В противном случае любая трапеза (и переваривание пищи после нее) превращается в работу, причем тяжелую. Организм при этом напоминает некий «химзавод», который работает в три смены, без выходных и праздников (в праздники он, наоборот, трудится с еще большей нагрузкой), переваривая и выводя излишки пищи.

Вот что пишет в своих воспоминаниях Виноба Бхаве по поводу лишней пищи:

«Отцу и маме не нравилось, когда мы оставляли недоеденную еду на тарелке. „Вам бы не пошло во вред, – говорили они, – брать немного меньше“.

Мама говорила: „Судьбой каждому человеку отведено определенное количество еды на всю его жизнь – кушай меньше и живи дольше“. Интересный ход мыслей!»

Время 15–17

Час Шэнь, время Обезьяны и максимальной активности меридиана мочевого пузыря (V).

Чем лучше в организме «налажено» выведение токсинов, тем меньше риск возникновения заболеваний. Жидкая часть этой дряни выводится, в основном, через мочевой пузырь. И чтобы помочь ему в этом благородном деле, человек должен пить достаточное количество воды.

В час Шэнь обмен веществ в теле достигает пика и устанавливается баланс Инь- и Ян-Ци. В это время организм (в том числе и мозг) после обеда получил много энергии и питательных веществ, человек полон сил и энергии, его тело и дух пребывают в хорошем состоянии.

По этой причине считается, что время с 15 до 17 очень подходит для укрепления здоровья, для физической активности любого рода. Поэтому час Шэнь называют «вторым золотым периодом» для работы и учебы.

«Уровень здоровья» человека ярче всего проявляется на рассвете («если у человека старше сорока после пробуждения ничего не болит, значит, он уже умер») и во второй половине дня, ближе к вечеру (в час Шэнь), когда человек пообедал и, может быть, даже переварил обед. В общем, здоровый человек в это время должен быть полон сил.

Если это не так, если человек не молод и к этому времени уже «подустал», то желательно дать телу отдохнуть, «прогулять его» на свежем воздухе. Это даст возможность «взбодрить» Ян-Ци. Кстати, это вполне логично: если человек выгуливает свою собаку, то почему бы ему ни «выгулять свое тело».

Примечание:

Попутно отметим, что выведение токсинов, за которое отвечает меридиан мочевого пузыря, – это важнейший процесс, на котором основано здоровье организма и от которого оно полностью зависит. Возможно, именно поэтому этот меридиан такой «мощный» (в нем целых 67 точек, больше чем в любом другом меридиане). А возможно, количество точек и не имеет особого значения, ибо на меридиане сердца («верховного правителя тела») их всего 9, а на меридиане легких («министров, управляющих дыханием, без которого нет жизни») – 11 штук.

В любом случае меридиан мочевого пузыря обладает очень полезной особенностью: на нем есть точки сочувствия (Шу) к внутренним органам.

Такой «доступ» к внутренним органам через их Шу-точки, лежащие на канале мочевого пузыря, используется достаточно часто. Например, в Нят-Нам [33, 34] есть прекрасная и очень простая оздоровительная методика [42, приложение 2, раздел «Точечный массаж и передача Рэй-Ки в акупунктурные точки (Оситэ Тирё)»], в которой используется массаж точек сочувствия (или точек согласия) следующим трем (из пяти) Цзан-органов:

легким (V.13 Фэй-Шу);
сердцу (V.15 Синь-Шу);

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.