

Илья Шейнман

# ЙОГА ИНДИЙСКАЯ И ДАОССКАЯ



Биоэнергетическая  
система  
саморегуляции

16+

**Илья Львович Шейнман**  
**Йога индийская и даосская.**  
**Биоэнергетическая**  
**система саморегуляции**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67942827](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67942827)  
SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Эта книга включает в себя сухую логику научного исследования, поэзию природы, любовь к миру и древнее восточное учение духовного самосовершенствования – йогу. Книга раскрывает понятия индийской и даосской йоги, от поверхностно-описательных до глубинных. Впервые предлагаются к опубликованию основы развитой Р. С. Фридманом теории биоэнергетической саморегуляции человеческого организма. Параллельное описание основ индийской и даосской йоги и их сопоставление с позиции изучения структуры био- и психоэнергетики организма делает книгу актуальной для занимающихся йогой, цигуном и биоэнергетикой. Автор книги – ученый-физик, ставший мастером йоги, применяет свои знания и строгое научное мировоззрение к изобилующей мифами и легендами психологии и религии йоги. Написанная на основе многолетнего опыта преподавания в школе

Хатха, Раджа и Буддхи йоги, книга представляет значительный интерес как для уже имеющих серьезный опыт в йоге и цигуне, так и для только начинающих осваивать этих области.

# Содержание

Как я пришел в йогу	7
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	12
<b>ИСТОРИЯ ИНДИЙСКОЙ И ДАОССКОЙ ЙОГИ</b>	16
Очерк истории индийской йоги	17
Краткий очерк истории даосской йоги	25
Краткий очерк истории восточной медицины	29
Общность и различие индийской и даосской традиций	32
<b>ЙОГА И ТЕЛО</b>	35
Йога и тело	35
Здоровье	40
Строение физического тела и практика йоги	45
Доши	62
<b>СТРОЕНИЕ ОРГАНИЗМА В ИНДИЙСКОЙ ЙОГЕ</b>	65
Тела и оболочки	65
Чакры и Локи	68
Праны	73
Кундалини	75
Обращение к Патанджали	78
<b>ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ДАОССКОЙ ЙОГИ</b>	82
Концепции у-син и инь – ян	82
Биоэнергетические каналы рефлексотерапии	89

и их свойства	
БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА	123
САМОРЕГУЛЯЦИИ	
Связь биоэнергетических каналов и центров	126
Конец ознакомительного фрагмента.	129

**Илья Шейнман**

**Йога индийская и даосская.**

**Биоэнергетическая  
система саморегуляции**

*Памяти Учителя,*

*Романа Семеновича Фридмана,*

*с любовью и благодарностью посвящается.*

# Как я пришел в йогу

*...Вот уж попался. Но раз обещал рассказать...*

Это было 1991 году. Я тогда учился в институте на 4 курсе. Был круглым отличником, признающим только физическую реальность. Про то, что йога существует, знал, моя старшая сестра занималась немного йогой, когда я был подростком (лет 12), но абсолютно не интересовался. Про экстрасенсорные явления, также как и про другие, выходящие за рамки обычных человеческих представлений, слышал, но считал, что все это чушь и относился к ним крайне скептически. Очень любил играть в баскетбол, ходил на тренировки сборной старших курсов.

В тот день у меня отменили лекцию, а поскольку после нее я собирался пойти на баскетбол (с собой у меня была огромная сумка с книжками, мячом и спортивной формой), образовалось «окно». Мы с товарищем направились в столовую. На стенде перед столовой висел огромный плакат: «**Феномен человека.** Лекцию проводит Наталья Григорьевна Свиридова. Начало в 13.30 в Конференц-зале Научного совета». Мой товарищ, увидев объявление, предложил пойти послушать – как раз через 10 минут было начало, и сразу же отправился туда. Я же, хотя с ним и согласился (надо было где-то провести полтора часа и даже если на лекции будут гово-

ритель чужь, это лучше, чем болтаться впустую по корпусам), но хотел есть, и сперва пошел в столовую. В столовой была очередь, десяти минут не хватило, и к началу лекции я опоздал.

Когда пришел в Конференц-зал, оказалось, что он построен по принципу восходящей лестницы: лектор, женщина лет 50, на трибуне внизу в центре, а наверх амфитеатром восходят ряды кресел со столиками. Вход был снизу, я тихонечко поднялся по ступенькам, забрался на предпоследний ряд (зал был довольно полон и ближе было не сесть), прислушался и осмотрелся. Лектор, как я и предполагал, несла какую-то чепуху про экстрасенсорику, биополя и т.д.

Своего товарища я увидел на первом ряду на противоположной стороне зала. Рядом с ним было свободное место, которое он занял для меня. Я тут же начал думать, как бы к нему пересесть. И тут мелькнула мысль: «А, эти экстрасенсы, они же биополя меряют, попрошу, чтобы меня посмотрели, спущусь вниз, а затем пересяду к нему. И точно: лектор достает рамочку и предлагает продиагностировать кого-то из зала. Один человек вызывается, его меряют, все поля хорошие; второй человек соглашается, его тоже меряют, и снова все поля оказываются хорошие. Для полноты картины нужно продемонстрировать что-то негативное.

– Я вижу, у кого в зале есть отрицательные поля, но мне не позволяет сюда их вызвать этика.

Я тут же поднимаю руку и говорю:

– А можно вы меня померяете, может у меня будут негативные, – беру свою сумку, спускаюсь вниз и ставлю сумку рядом с ней.

– Хорошо, – настраивается и начинает мерить.

– Здесь – положительные, здесь – тоже все нормально, здесь (меряет в области груди, рамочка поворачивается в противоположную сторону) отрицательные. «*Чусик*» сидит. Хочешь, выгоню?

Тут меня разбирает еще больший скепсис, да еще я не вполне осознал, кто такой *чусик*, и говорю:

– Да, давайте.

Лектор открывает дверь, впускает заодно внутрь еще двух опоздавших девушек, слушавших лекцию через щелку, и ставит меня лицом к выходной двери. После чего начинает что-то делать примерно в метре за моей спиной. Стою и, незаметно усмехаясь про себя, жду. И тут меня как начнет трясти! Я к тому времени успел позаниматься аутотренингом по В. Леви, неплохо владел своим телом. Напрягаю все мышцы – меня трясет, расслабляюсь – все равно трясет! Потом тряска прекратилась, состояние – совершенно ошарашенное. Скепсис как рукой сняло. *Чусиком* или чертиком (как потом до меня дошло) были мои крайний скептицизм и рационализм. Я поворачиваюсь, с первого ряда какая-то женщина мне подсказывает: надо поблагодарить. Говорю: – Спасибо, – беру сумку, обхожу ведущую по кругу и иду на первый ряд, к своему товарищу.

После этого внимательнейшим образом слушаю всю лекцию до конца. Завершается она медитацией «Крест Будды» с направлением во все стороны пожелания «Да будут все существа мирны. Да будут все существа спокойны. Да будут все существа блаженны!»

Когда после окончания лекции я вышел из зала, от избытка энергии хлопнул ладонью стоящую у выхода бетонную колонну (шириной 1.5 и толщиной 2.5 метра). Колонна загудела.

После этого я пошел на свой любимый баскетбол. Но играть как всегда нападающим, агрессивно стряхивая со своих плеч защитников и пробиваясь к кольцу, совершенно не мог – агрессии не было вообще. Вместо этого я в первый раз в жизни играл разводящим (что гораздо лучше соответствует моему не слишком-то баскетбольному росту). Мне не нужно было смотреть по сторонам, я чувствовал команду как самого себя – где кто находится сейчас и даже где кто окажется в следующий момент, когда я буду давать пас...

Надо ли говорить, что после этого дня я стал ходить на все лекции Натальи Григорьевны Свиридовой, а затем, когда они начались, и на все занятия йогой в зале. А через три года регулярных занятий я попал к Роману Семеновичу Фридману, учителю той же традиции йоги, что и Н. Г. Свиридова, от которого получил ряд посвящений кундалини йоги и даосской йоги. Потом, еще через 3,5 года, я параллельно начал заниматься йогой Айенгара, а еще через год – буддизмом.

С тех пор практикую и преподаю йогу, не оставляя занятий наукой и преподавание физики в университете.

Илья Шейнман

# ВВЕДЕНИЕ

Если задать кому-нибудь вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас слово "йога"?»», – можно получить самые разнообразные ответы. Одни представляют себе человека, сидящего в позе лотоса, другие – спящего на гвоздях, третьи – выполняющего замысловатые физические упражнения в фитнес-клубе. Кто-то вспомнит про Шамбалу, Рерихов, Блаватскую, кто-то – про известных "звезд" – последователей йоги, например, про Георгия Вицина, Михаила Задорнова, Мадонну.

Культура йоги постепенно проникает в жизнь нашего общества. В доперестроечные годы за занятия йогой могли сурово наказывать, а сейчас йога становится все более и более популярна, новые центры йоги расцветают прямо на глазах. Популярность йоги имеет и свою обратную сторону. Развитие фитнес-йоги, преподаваемой тренерами – бывшими спортсменами, пришедшими из гимнастики, аэробики, калланетики, пилатеса и других подобных западных физических традиций подменяет глубокое последовательное систематическое погружение ученика во внутренний мир сознания, мир йоги. В результате, начав заниматься, люди довольно быстро разочаровываются в таком направлении, а то и получают травмы, не обретая реального представления о возможной глубине и эффективности учения йоги.

Взаимодействие физического тела человека с его сознанием, их взаимное влияние являются основой практики йоги. Если привести в порядок физическое тело, отладить функционирование его физиологии, питание и образ жизни, то и мышление становится чище и эффективнее. Одним из основополагающих принципов любой духовной традиции является раскрытие и расширение сознания, выход за пределы ограничений, налагаемых личными представлениями о себе. Первым шагом на этом пути является обнаружение того, что ощущение себя не исчерпывается анатомическим строением, физиологическими реакциями, чувствами и мыслями. Развивается восприятие физического, энергетического и энергополевого пространства тела. Дальнейшие шаги ведут к осознанию, что границы энергетической оболочки тела выходят за пределы нашего видимого физического тела. Приходит понимание, что воспринимаемые отдельно, как внутренние по отношению к телу и внешние, в действительности, энергии неразрывно продолжают друг друга, составляя единую энергополевою природу мира.

Энергия циркулирует в теле по различным энергетическим каналам, накапливается в органах. Управление ее движением происходит при воздействии на нервные центры и сплетения. Различные пути движения и распределения энергии в теле приводят к формированию различных состояний ума и психики, определяют взаимодействие человека с другими людьми, с окружающей средой, с миром.

Поэтому умение чувствовать и управлять энергией является одним из ключевых моментов многих духовных практик в традициях индийской и даосской йоги, где то, что мы называем энергией, было названо *прана* и *ци*.

Управление внутренней *праной* тела посредством дыхания или концентрации требует особого внимания при выполнении упражнений, а при ошибках и неточностях приводит к нарушениям системы энергетической саморегуляции организма, накоплению физических и психических напряжений. Поэтому в комплексах цигуна даосской йоги дыхательные практики сочетаются с особым образом подобранными движениями тела. Правильно выполненное движение запускает соответствующий тип дыхания и формирует естественный энергетический поток.

Индийское и даосское направления йоги различным образом описывают траектории каналов и локализацию центров и чакр. Тем не менее, в глубине обе традиции отражают одну и ту же реальность – био- и психоэнергетическую структуру человеческого организма. Потому нужно полагать, что эти противоречия лишь кажущиеся и связаны с различиями в направлениях эволюционирования культур. Положения индийской и даосской йоги объединяются на основе теории биоэнергетической саморегуляции человеческого организма, важной как для ориентации начинающих осваивать методы йоги и цигуна, так и для углубления мировосприятия опытных практиков.

Путь через формирование правильного глубокого понимания к освоению методов и техник лежит в основе Джняна-йоги, йоги знания, и погружение в эту книгу само является практикой йоги. В то же время методы йоги и цигуна, если им точно следовать, будут работать, даже если читатель не станет разбираться в премудростях теории. Поэтому наиболее трудные для понимания главы можно сначала пропустить, с тем, чтобы вернуться к ним позднее, по мере возникновения вопросов и опыта в йогической практике. Когда же опыт и внутренняя сила будут накоплены, работа над своей внутренней трансформацией на основе глубокого изучения и принятия мировоззрения йоги и понимания человеческого организма неминуемо приведут ученика к обретению истинного, чистого и благодного плода.

# ИСТОРИЯ ИНДИЙСКОЙ И ДАОССКОЙ ЙОГИ

*Из древности  
до наших дней  
дошло учение о ней*

# Очерк истории индийской йоги

Учение йоги родилось в глубокой древности в Индии, будучи по преданию передано человеку в изначальные времена богом Шивой (*Шива* – один из трех главных богов в Индуизме, божественное в аспекте силы созидания и разрушения). Впоследствии это учение непрерывно развивалось, даря во все времена ее приверженцам мудрость, любовь, внутренний свет, неиссякаемую энергию и необычайные возможности организма.

Около 2000 лет до нашей эры семью мудрецами, *риши* (мудрецы, основатели древних жреческих родов), основы учения были собраны в четырех Ведах:

- Ригведе – наиболее древней и уважаемой из Вед, Веде гимнов Богам;
- Яджурведе – Веде жертвенных обрядов;
- Самведе – Веде мантр и молитв;
- Атхарваведе – Веде медицины, заклинаний и магических техник.

До возникновения письменности Веды передавались из уст в уста, от отца к сыну, от брамина к ученикам. Записанные впервые около 1000 лет до нашей эры гимны и мантры Вед, и поныне служат связующей нитью учителей и учеников, используются в практиках йоги, *арати* (ритуал поклонения божеству с подношением огня и распеванием мантр)

и *киртанах* (коллективное распевание мантр – имен и восхваление Бога).

К ведическим текстам относятся также *Брахманы*, представляющие собой объяснения к молитвам и ритуалам, *Араньяки* – религиозно-философские обсуждения Вед и *Упанишады* – объяснения основных философских концепций индуизма, переданные духовными учителями, *Гуру* (наставник, мастер, ведущий ученика к свету знания), своим ученикам.

Примерно в этот период сформировались шесть традиционных школ индийской философии, основанных на Ведах. Это *миманса*, *веданта*, *вайшешика*, *ньяя*, *санкхья* и *йога*. В *мимансе* (другое название *мимансы* – *пурва миманса*, что означает – полная миманса) подробно рассматривались выполнение предписаний и жертвоприношения, в *веданте* (другое название *веданты* – *уттара миманса* – «после мимансы») – обряды и метафизика. *Вайшешика* занималась разработкой философской категоризации бытия, *ньяя* – теорией рассуждений, логикой и диспутами, *санкхья* концентрировалась на психокосмологии, строении человека и развитии различения и отрешенности. *Йога* основывалась на философии *санкхьи* и собрала в себе практики отрешения, различные психотехники и медитации. Параллельно с религиозными ведическими философиями возникла *локаята* (*чарвака*) – система материалистической философии.

Несколько позднее, примерно в середине первого тыся-

челетия до н. э. были созданы две эпические поэмы – Рамаяна и, еще чуть позднее, Махабхарата, составленная из ранних легенд ее автором – Кришной Двайнаяной Веда-Вьясой. Учение йоги продолжило свое развитие в духовном ядре Махабхараты – Бхагавадгите, описывающей историю получения прямых наставлений по йоге воином-предводителем (*кишатрием*) Арджуной от своего Учителя – Аватара (*Аватара (Аватар)* – «воплощение», «явление», Бога из духовного мира в мир физический) Кришны, являющегося воплощением бога Вишну в человеческом облике. В ней впервые были обозначены пути Карма, Бхакти и Джняна йоги.

В 4 веке до н. э. царевичем Сиддхардхой (Буддой) было создано учение, получившее название «буддизм». В него вошли глубокие медитативные методы йоги и философия учений Будды, обретшего полное просветление.

Примерно во 2 веке до нашей эры специальные методы учения йоги были систематизированы мудрецом Патанджали в книге «Йога Сутры». Учение Патанджали, названное им *Аштанга-йогой*, содержит 8 ступеней:

- *Яма* – следование этическим принципам, контроль органов действия
- *Нияма* – физическое и психическое очищение, контроль органов восприятия, духовная ориентация
- *Асана* – контроль тела путем специально подобранных для медитации статических поз
- *Пранаяма* – управление энергией (*праной*), дыханием

- *Пратьяхара* – контроль ума, ментальная тишина, отвлечение органов чувств от внешних объектов
- *Дхарана* – развитие концентрации
- *Дхьяна* – медитация, превращение однонаправленной концентрации в непрерывный поток внимания и слияние воспринимающего сознания с объектом восприятия
- *Самадхи* – расширение потока внимания на все объекты Вселенной, слияние с Божественным.

Значительно позднее, в 5 – 10 веках н. э. Матсиендрой и Горакшей *натхами* в «Горакша сатаке» была сформирована отдельная дисциплина йоги, включившая в себя методы, направленные на работу с физическим телом и дыханием. *Натхи* считаются основателями традиции йогингов, практикующих кайя-садхану, метод достижения предполагаемого физического бессмертия. От натхов пошла известная в настоящее время «хатха-йога»

Еще позднее (в начале II тысячелетия н. э.) были созданы классические труды по йоге «Гхеранда Самхита», затем «Шива Самхита» и «Хатха йога прадипика», которые продолжили формирование современного облика йоги. В «Хатха йога прадипике» (около 14 века н. э.) первые 4 ступени *Аштанга-йоги* Патанджали были выделены в отдельную дисциплину, названную *Хатха-йогой*. Она включила: *Нэти* и *Крия* – очистительные процедуры, *Асаны* – систему специальных физических упражнений, *Мудры* – статические позы, воздействующие на внутренние органы тела и *Пранаямы*

– управление дыханием.

Другое направление, ориентированное в первую очередь на контроль ума и управление особыми состояниями сознания, было названо *Раджа-йогой*. В него вошли *Пранаяма*, *Пратьяхара*, *Дхарана*, *Дхьяна* и *Самадхи*. Методы *пранаямы*, являясь наиболее сложной практикой в *Хатха-йоге*, в то же время представляют собой краеугольный камень развития концентрации ума и медитации в *Раджа-йоге*.

Наше время принесло в древнюю традицию расширение сферы ее взаимодействия с людьми. Это обусловило возникновение множества различных направлений и школ йоги. Основателями наиболее известных современных школ и направлений йоги являются:

– Махаватар Бабаджи, который передал учение Крия-йоги Лахири Махасая, затем его продолжили Шри Юктешвар, его ученик Парамахамса Йогананда, создавший всемирное «Общество самореализации», и ученик Йогананды – Свами Криянанда, основатель общины «Ананда»;

– Шри Рамакришна, чье учение Раджа-йоги было распространено по всему миру его учеником Свами Вивеканандой;

– Шри Свами Шивананда – патриарх храмовой традиции Хатха-йоги, которая дала начало «Бихарской школе» Свами Сатьянанды Сарасвати, а также направлениям, представляемым Свами Вишну Деванандой и Йогачарья Рудрой;

– Махариши Картикея, проживший по преданию свыше 300 лет и передавший своё учение асан, крий и сукшма-вья-

ям основателю «Делийской школы» Джхирендре Брахмачари, от которого впоследствии его получили Бал Мукунд Сингх и Рейнхард Гамментхаллер;

– Шри Кришнамачарья, основавший традицию йоги Майсорского дворца, которая породила три всемирно известных ветви – школу йоги Шри Б. К. С. Айенгара, «Аштанга-йогу» Шри Д. П. С. Патабхи Джойса и «Виньяса-йогу» или «вини-йогу» Шри Т. К. В. Десикачара, основанные на использовании динамических последовательностей асан – виньяс;

– Бхагаван Шри Раджниш (известный как Ошо) в традиции *лайя* и *кундалини-йоги*, основатель школы и автор множества книг по йоге и тантре;

– Шри Ауробиндо и Мать (Мирра Альфонсо), создавшие систему Интегральной йоги, основанную на равном использовании методов различных направлений йоги для обретения состояния йоги. Эта система была распространена затем по миру Сатпремом. Другой ученик Шри Ауробиндо – Шри Чинмой создал школу, ведущую к раскрытию высшего духовного сознания через медитацию в искусстве и творчестве.

– Учитель Джняна-йоги Шри Рамана Махарши, являющийся представителем адвайта-веданты. Основным методом его учения является медитативное размышление над вопросом «Кто есть я?». Его путь Джняна йоги – развитие способности различения через интеллектуальную рефлексия – это реализация осознания неразрывного единства со своим истинным «Я», *Атманом*, через отрицание существования

всего материального.

– Джидду Кришнамурти, вышедший из Теософского общества (руководители Анни Безант, Чарльз Ледбитер), учивший впоследствии йоге как пути развития высшего интеллекта. Кришнамурти осуждал все организованные веры, все отношения типа учитель – последователь, требуя вместо этого работать над полным самоосвобождением человека. Интересно отметить, что Джидду Кришнамурти некоторое время обучался хатха йоге у Шри Б.К.С. Айенгара в традиции Майсорского дворца.

– Направление Бхакти-йоги представлено «Обществом сознания Кришны». Его основатель Шри Бхактиведанта Свами Прабхупада использовал поклонение и медитацию для развития страстной влюбленности в личностный аспект Господа, посредством которой достигалось вхождение в состояние йоги.

– В 1970-х годах Бабаджи (Хайдакханом Баба) было возрождено учение Карма-йоги, основанной на посвящении каждого человеческого действия божественной Воле, отречении от всех эгоистических целей и восприятии Божественного во всех существах и в действиях людей.

– Аватар Сатья Саи Баба, передававший учение Раджа йоги в Гуфа-ашраме в Индии.

– Амма и Бхагаван, дающие посвящения на просветление.

В современном мире широко представлены также школы буддистской йоги, являющиеся отдельным независимым де-

ревом традиций. К ней относятся три направления: *линаяна* – «узкий путь» (монашество), *махаяна* – мирской «широкий путь» и *ваджраяна* – «алмазная колесница», тайный прямой путь, основанный на тантрических эзотерических знаниях. Традиция тибетского буддизма *махаяны* и *ваджраяны* включает школы *ньингма*, *сакья*, *гелуг* и *кагью*. *Ньингма* ("Ньингма" в переводе дословно – "школа старых переводов") связана с периодом первого проникновения буддизма в Тибет и содержит в себе, наряду с буддийскими текстами, много заимствованных добуддийских, шаманских, бонских методов и ритуалов. *Сакья*, *гелуг* и *кагью* относятся ко второй волне проникновения буддизма в Тибет. Наряду с тибетским буддизмом, широко распространены китайский буддизм *чань* и японский – *дзен*.

# Краткий очерк истории даосской йоги

Параллельно с развитием традиции йоги в Индии, в середине первого тысячелетия до нашей эры в Китае возникло другое религиозно-философское течение – даосизм. Его целью являлось обретение единства с первоосновой мира *Дао* и создание бессмертного тела при помощи методов даосской алхимии – специальных психофизических упражнений.

Основателем даосизма считают Лао-цзы, автора первого даосского трактата «Дао дэ цзин» (6 – 5 век до н. э.). В нем впервые вводится понятие Дао, представляющее собой одновременно первопричину, путь развития и конечную цель бытия. Несмотря на то, что Дао неподвластно восприятию органов чувств, задачей человека является слиться с Дао, жить в естественной гармонии с природой, взаимодействовать и руководить людьми без совершения насильственных действий, избегая борьбы, порождаемой гордыней.

Понятие Дао в китайской философии использовалось задолго до Лао-цзы Конфуцием и его последователями в значении «жизненный путь человека». Однако если Конфуций трактует Дао как путь человеческих деяний, основанных на этических принципах гуманности, справедливости и познания, то Лао-цзы понимает под Дао вселенский принцип, включающий Божественное начало.

Последователями Лао-цзы стали мастера и авторы трактата «Ле-цзы» Ян Чжу и Ле Юй-коу, который содержал истории общения мастеров даосизма с приверженцами других школ и учений. Учитель Чжуан-цзы, живший в 5 – 3 веке до н. э. (по имени которого назван текст «Чжуан-цзы»), развил и детализировал философию даосизма благодаря образности и более легкому восприятию его произведений.

Наряду с понятием Дао, даосизм вобрал в себя также концепцию Инь–Ян, изложенную в трактате *И-цзин* (*И-цзин* – один из древнейших канонических текстов в китайской культуре), окончательное ее становление оформилось благодаря мастеру Цзоу Яню, жившему в 4 веке до н. э.

В 1 – 3 веке н. э. усилиями Чжан Даолина и организованной им школы *Линбао* (школы Небесных наставников) даосизм превратился из философского учения в организованную религию. В этот период были написаны книги даосского канона писаний *Линбао*: трактат «У фу цзин», включивший описания защитных талисманов, методов медитации и визуализации божеств, «Тай пин цзин» и другие.

В 3 – 6 веке н. э. в даосской традиции ведущую роль приобрела школа Шанцин, основанная Вэй Хуацунь, получившей по преданию откровение от божеств – Хранителей дао. Школа Шанцин была распространена затем в Южном Китае мастерами Ян Си и Тао Хунцзином. В этой школе было развито учение о строении человеческого организма, взаимодействии внутренней и внешней энергии и божествах, ан-

гелах-хранителях человека, описывались медитативные методы для единения с внешним миром (или вселенной).

Около 11 века н. э. мастером Чжан Санфэном даосские медитативные и дыхательные техники были объединены с боевыми приемами *у-шу*, что привело к рождению системы *Тайцзы-цюань*. Как следствие, все возникшие впоследствии системы внутренних стилей боевых искусств Китая (*Синь-и-цюань*, *Багуа-джан* и *Люхэ-бафа*) содержат методы управления энергией *ци* – *цигун*. Эти методы сочетают внутреннюю концентрацию и управление дыханием с движениями тела. Во внешних стилях воинского искусства *у-шу цигун* используется в меньшей степени, и ученики сначала осваивают боевые приемы, и лишь затем учатся управлять потоками энергии. Во внутренних стилях *цигун* является основой всех боевых техник.

Направления духовного *цигуна* – даосской йоги принципиально не ориентированы на боевое применение. Она учит внутренней трансформации организма и возвращению бессмертного «золотого зародыша» в теле, за что получила также название «внутренняя даосская алхимия». Линии преемственности даосской йоги не прерывались по настоящее время. Наиболее известными мастерами и направлениями духовного *цигуна* являются:

- Лю Гуань Юй, автор трактатов «Секреты китайской медитации» и «Даосская алхимия и бессмертие»;
- Мантек и Мэнниван Чиа, основатели международной

школы «Целительное Дао»;

– Сюи Минтан, основатель международной системы «Чжун Юань цигун» использующий мягкие практики цигуна Шаолиньской традиции;

– Ли Хунчжи, основатель популярной и одновременно заприщенной в Китае школы «Фалун гун»;

– школа Сяньтяньдао, особенно получившее распространение на Тайване.

# Краткий очерк истории восточной медицины

Духовная гармония и раскрытие поразительных возможностей человеческого организма неразрывно связаны с состоянием здоровья физического тела. Знание путей достижения здоровья передавалось от учителя к ученику в духовных школах в Индии и Китае, где практиковались занятия йогой, цигуном и боевые искусства.

Глубокое понимание структуры организма и способов его исцеления нашли свое отражение в Аюрведе. Наиболее древним (и значительным среди дошедших до нас) из аюрведических канонов является трактат «Чарака Самхита», составленный примерно в 4 – 2 веках до н. э. мудрецом Чаракой.

«Чарака Самхита» состоит из 8 разделов (*стхана*):

– Сутра Стхана – общие методы лечения, этические наставления врачу, теория дош, гун и вкусов, свойства пищи, диета и т.д.;

– Нидана Стхана – диагностика основных болезней;

– Вимана Стхана – о вкусах, пище, общей патологии и о медицинском обучении;

– Шарира Стхана – анатомия и эмбриология;

– Индриья Стхана – о диагнозе и прогнозе;

– Чикитса Стхана – о специальной терапии;

– Калпа и Сиддхантха Стхана – об общей терапии.

Дальнейшее развитие аюрведическая традиция получила в «Аштанга Хридая самхите», написанной Шримад Вагбхатой в 6 веке н. э.

В нее вошли: Сутра Стхана – общие принципы, Шарира Стхана – анатомия, Нидана Стхана – диагностика, Чикитса Стхана – специальная терапия, Калпасиддхи Стхана – о продлении жизни, Уттара Стхана – раздел, посвященный типологии и терапии заболеваний.

Источники даосского искусства врачевания чуть моложе Аюрведы. Трактат Жёлтого Императора «О внутреннем» «*Хуан-Ди нейцзин*», который является самой ранней из дошедших до нас даосских медицинских книг, датируется предположительно 3-м веком до н. э. В нем были сформулированы девять основных законов (небо, земля, человек, время, звук, ритм, звезды, ветер и пространство), и их отражения в теле человека. Он содержал систематизированные сведения о сущности биологически активных точек и объединяющих их меридианов, а также основные теоретические положения иглоукалывания (*чжень*) и прижигания (*цзю*).

Второй по значимости в системе канонических сочинений китайской медицины трактат «Трудные вопросы» («*Наньцзин*», предположительно 2 век до н. э.) посвящен объяснению и развитию концепций трактата Жёлтого Императора «О внутреннем». В нем также рассмотрены понятия «трех обогревателей», жизненных сил, наследственной, сексуаль-

ной, защитной и питающей энергий, методы пульсовой диагностики энергетических расстройств организма и основы иглокалывания.

Текст «*Хуан тин нейцзин*» школы *Шанцин* (3 век н. э.) сохранил уже подробное описание внутренних энергетических каналов в теле.

Впоследствии из Индии и Китая знания распространились в Тибет. Известный трактат тибетской медицины, составленный Ютог Йондан-гонпо, «*Чжуд Ши*» был основан на переводе Ринчен-Зампо «*Аштанга Хридайя самхиты*», в 11 веке. В него также вошел трактат китайской медицины «*Сома-Раджа*».

Постепенное накопление, совершенствование и углубление знаний о человеческом организме продолжалось до настоящего времени, когда бурный расцвет науки позволил сделать скачок в традиционном лечении. Современность привнесла в древнюю китайскую медицину объективные приборные методы исследования и диагностики биоэнергетических структур организма. Методы Фолля, Накатане, Акабане и других исследователей прочно вошли в современные акупунктуру, рефлексотерапию и гомеопатию.

# **Общность и различие индийской и даосской традиций**

Тысячелетиями менялись и эволюционировали формы йогической практики, непрерывно развивались и совершенствовались методы достижения вечного и неизменного единого состояния йоги. Основой его обретения является установление гармонии, целостного состояния личности.

Единый мир каждого человека проявляется в двух, неразрывно связанных друг с другом, мирах. Это мир внутренний, включающий в себя физическое тело, эмоции, мышление и интеллект индивидуума, и мир внешний, включающий его природно-экологическую, этическую, социальную и научно-технологическую сферы.

Внутренний мир непрерывно взаимодействует с внешним миром, выбирая из него те стороны, которые он способен воспринять, и проявляя те ситуации, которые ему присущи. Тем самым человек сам формирует мир вокруг себя. Но и внутренний мир не остается чем-то неизменным, а постоянно адаптируется к внешнему. Внешние условия накладываяют свои отпечатки и ограничения на реализацию предрасположенностей и потенциала индивидуального сознания.

В зависимости от предрасположенностей человека, методы йоги ориентированы на установление и гармонизацию взаимодействия либо преимущественно с внешним миром,

либо – с внутренним. Восьмиступенчатый путь индийской йоги, сформированный Патанджали, направляет идущего по нему все глубже внутрь себя, начиная с физического и этического очищения, к овладению анатомическими, физиологическими и ментальными процессами. Дальнейший прогресс основан на отвлечении органов чувств от внешних объектов и развитии способности фокусировки на глубинных структурах организма.

Методы даосской йоги, напротив, ведут путника изнутри наружу, от овладения управлением энергией органов и каналов к взаимодействию с энергией стихий, элементов, «Тремя Наичистейшими» силами Земли, Неба и Космоса.

Таким образом, исторически сложилось определенное разделение методов, присущих этим традициям. Для людей, ориентированных главным образом вовне, возник путь, ведущий через овладение энергиями и стихиями внешнего мира – путь, который несколько условно в дальнейшем мы будем называть путем даосской йоги. Для людей, ориентированных больше внутрь, сформировался другой путь – путь индийской йоги. Условно, поскольку обе эти традиции настолько широки, что каждая включает в себя также методы, ориентированные на противоположный тип людей. Так, в индийской йоге есть школы, направленные на овладение внешним пространством, а в даосской йоге есть методы, направленные на погружение внутрь себя.

Как было замечено даосскими мудрецами, качество пере-

ходит в свою противоположность, достигая своего предела. Обе эти традиции приводят, в конечном счете, к одному и тому же единому интегральному состоянию. Ведь «то, что внутри, подобно тому, что вовне». Общим в этих традициях является и то, что постижение как внешнего, так и внутреннего мира основано на максимальном раскрытии и развитии всех способностей организма индивидуума.

Чувствование и управление внутренней и внешней энергией являются одним из ключевых моментов различных духовных практик. О важности понятия энергии в традициях индийской и даосской йоги, где она получила обобщенные названия *прана* и *ци*, говорит классификация 10 основных видов *пран* в индийской йоге и 7 основных *ци* в даосской йоге. В даосской йоге методы управления *ци* получили общее название *цигун*. Это слово стало практически синонимом понятия «даосская йога».

Теоретические положения индийской и даосской йоги объединяются на основе теории биоэнергетической саморегуляции человеческого организма, развитой в работах Р. С. Фридмана. Понимание корней их единства важно для правильной ориентации как начинающих осваивать методы йоги и цигуна, так и для опытных практиков.

# ЙОГА И ТЕЛО

## Йога и тело

*Руками держись за Небо, ногами стой на Земле.*

*Р. С. Фридман*

Суть йогической практики – это познание мира свободным умом и создание бессмертного тела. Для непосредственного познания мира необходима глубокая внутренняя тишина и отсутствие предвзятых представлений о нем. Мысли и предвзятые представления о мире скрывают от нас реальность, создавая рябь на изначально гладкой и прозрачной поверхности сознания.

Поэтому йога есть *читта вритти ниродха* – остановка колебаний ума, в соответствии с ее определением, данным мудрецом йоги Патанджали (Патанджали – первый систематизатор Раджа йоги, автор *Йога-сутр Патанджали*). Как такой остановки добиться? Для этого были созданы методы работы с телом. Созерцание тела. Именно созерцание тела, его психических и энергетических структур позволяет успокоить и уравновесить ум.

Ум ограничен способностями и возможностями физического тела. Оно, в свою очередь, ограничено в пространстве и во времени.

Основой и идеалом *Карма* йоги является отсутствие привязанности к результатам своего труда. Можно многие годы работать с телом, привязаться к нему, но оно все равно когда-нибудь умрет. Отказ же от привязанности к сиюминутным результатам означает установку ориентации на непреходящее.

Расширение сознания есть ключ к *Буддхи* йоге и Интегральной Йоге. А как можно реально, без иллюзии, расширить сознание на всю Вселенную, если вы не чувствуете и не управляете тем, что дано нам от рождения?

Йога есть жизнь здесь и сейчас. Но ведь именно в теле мы находимся здесь и сейчас. Телесные восприятия, органы чувств дают нам информацию о настоящем моменте и об окружении.

Йога это осознание недвойственности, слияние, единение с миром. Внутренние психические структуры тела (*чакры* – психоэнергетические центры, нервные сплетения или эндокринные узлы и *нади* – психоэнергетические каналы) неразрывно связаны с макрокосмом, со всеми его планами и измерениями.

Итак, мы видим: йога есть слияние души и тела. Когда все элементы физического превращаются в свет, рождается бессмертное Радужное тело. Однако полной трансформации элементов физического тела невозможно достичь, не пройдя начальные стадии по развитию ощущения тела и контролю над телом.

Ощущение тела, осязание развивается при работе с глубоким расслаблением и статикой. Управление – при работе с движением и динамикой. В организме с ними связаны левая и правая стороны тела, чувствительные и двигательные нейроны, каналы *ида* и *пингала*, берущие начало от левой и правой ноздри человека.

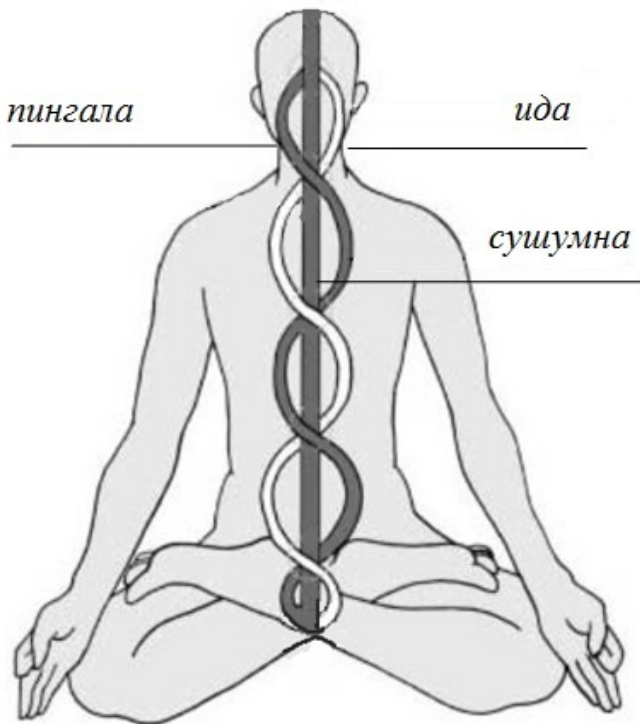


Рисунок 1. Основные каналы

Созерцание тела включает в себя равновесие этих двух аспектов. При этом практикующий начинает осознавать центральный канал энергии – *сушумну*, что является существенным этапом продвижения по пути йоги. Йога – это внутрен-

нее равновесие.

Все планы от материального до божественного имеют свое отражение в физическом, энергетическом и ментальном телах человека. Это не означает, что без физического тела они не могут существовать. Напротив, все великие Учителя индийской и даосской йоги или буддизма учат, что воспринимаемая нами физическая реальность иллюзорна и является лишь свойством нашего восприятия, нашего неполного представления о подлинной реальности. Тем не менее, неся в себе отражение Изначальной Реальности, она присутствует на всех уровнях, во всех аспектах индивидуального сознания. Развивая восприятие тела, мы можем соприкоснуться, оживить в себе и осознать все планы многомерного, неизмеримого словами, образами и понятиями мира.

# Здоровье

Каждый человек хочет быть здоровым, даже не всегда отдавая себе отчет в том, что такое здоровье. Большинство молчаливо полагает, что это «когда ничего не болит». Порой под здоровьем подразумевают размытое понятие «качество жизни». И все же каждый из нас имеет свои собственные психофизиологические особенности, определяющие наше состояние внутреннего комфорта, которые могут значительно отличаться от физиологических параметров других людей. Поэтому понятие здоровья следует рассматривать с двух сторон: объективное состояние организма и наше субъективное восприятие тела и окружающего мира, а также своей роли в этом мире.

Возможности человеческого организма чрезвычайно велики. И столь же обширен и широк диапазон их воплощения. Так, уровень реализации способностей у выдающихся спортсменов, у добившихся признания художников и ученых, у токаря-карусельщика 6-го разряда, одним словом, у всех, кто по-настоящему увлечен своим делом, многократно превосходит уровень реализации способностей обычного человека. Причина в том, что большинство людей реализует в лучшем случае малую толику своих способностей и только единицы раскрываются полностью, становясь гениями в своей области. Болезни, эмоциональный дисбаланс, вя-

лые и невнятные жизненные установки, ограниченность и косность мышления отнимают у человека энергию, уводят внимание, отрывая его от достижения высот познания, творчества, выполнения своего предназначения.

Практика йоги позволяет силой своего мышления и воли поддерживать, развивать и улучшать объективное и субъективное физиологическое состояние. Йога является одной из самых эффективных практик работы одновременно как с мыслями, так и с эмоциями и с физическим телом человека. Чем сильнее вера в учение, тем более эффективны изменения сознания, которые, в свою очередь, проецируются на физическое тело.

Внутренняя взаимосвязь, комплексность и саморегуляция физиологических процессов обуславливают необходимость точности выполнения практики йоги. Организм человека представляет собой целостную структуру, где все элементы функциональной системы неразрывно связаны друг с другом, причем зачастую необычайно сложным образом. Кровеносная и нервная системы взаимодействуют одновременно со всеми внутренними и внешними органами, синхронизуя и связывая воедино работу всего организма. Современные медики утверждают, что саморегуляция физиологических процессов осуществляется одновременно минимум по трем каналам: эндокринной системой (путем переноса особых химических веществ – гормонов кровью между внутренними органами), по нервным цепям автономной (ве-

гетативной) нервной системы, а также посредством управления функцией органов центральной нервной системой. Ниже будет подробно рассмотрен четвертый механизм саморегуляции – биоэнергетическая регуляторная система.

Изменения, порождаемые болезнью, затрагивают сразу весь организм в целом, отражаясь не только в теле, но и на эмоциональном фоне и на мышлении. Особенно это проявляется при развитии хронических заболеваний, когда работа системы саморегуляции нарушена и в дело вступают компенсационные механизмы поддержания гомеостаза (постоянства внутреннего состояния и функционирования организма). Как следствие, локальное лечение обнаруженной болезни или органа не приводит к глубокому результату, сохраняя функциональные нарушения в других частях организма. Для полного общего выздоровления необходимо проведение комплексного лечения, которое должно быть подобрано индивидуально и требует значительного вложения средств, времени и сил, которых у больного человека может быть уже недостаточно.

В отличие от подхода к лечению отдельных частных болезней, в восточных традициях йоги и цигуна используются универсальные принципы целостного оздоровления, в которых прорабатываются все системы организма в определенной последовательности, приводящие к успокоению ума практикующего, очистке его эмоций и запуску глубинной внутренней системы саморегуляции организма.

При этом для восстановления здоровья значительно помогает концентрация внимания именно на правильности выполнения упражнений йоги, а не на болезненности отдельных участков тела. Часто практикующие не замечают, после каких именно действий произошло снятие болевых симптомов и излечение, оценивая его как результат воздействия занятия йогой в целом. Концентрация на правильности практики йоги, на здоровье, а не на болезни, задает направление развития и настраивает сознание и организм практикующего йогу на самоисцеление.

Возникающие в ходе практики специфические ощущения помогают развить чувствительность человека к внутренним процессам организма, осознать взаимосвязи различных физических и биоэнергетических структур тела и, в целом, восстановить саморегуляцию. Оздоровительный эффект йоги проявляется, когда восстанавливаются обратные связи между органом и управляющими структурами центральной нервной системы. В обычном состоянии сознания человек практически не чувствует и не осознает ни свое тело, ни свое дыхание, а центральная нервная система, сохраняя ресурсы организма, минимизирует сигналы от наиболее проблемных участков тела. Наблюдение за телом в асанах и дыханием в пранаямах позволяет восстановить утраченные ощущения и восстановить механизм саморегуляции организма за счет той энергии, которая порождается практикой йоги.

Несмотря на огромную важность обретения здоровья как

результата йогической практики, только оздоровительная мотивация для достижения глубоких духовных результатов недостаточна. Методы самосовершенствования, используемые в духовных традициях йоги и цигуна, позволяют ученику не только восстановить здоровье, но и познать и исследовать свой организм. В этом случае здоровье является необходимым способом осуществления практики йоги, становясь прочной ступенью для достижения высот Раджа йоги. Первый шаг на пути познания – это изучение закономерностей строения физического тела и его связи с практикой йоги.

# Строение физического тела и практика йоги

Как в древней науке о жизни – Аюрведе, так и в современной медицине физическое тело человека рассматривают как состоящее из разных тканей (*дхату*): соединительной, покровной, мышечной и нервной.

Соединительная ткань включает в себя костную систему (*астхи*), хрящи, жировую ткань, кровь и лимфу.

В свою очередь, костная система (*астхи*), хрящи, связки и сухожилия (*снаю*) формируют основную структуру, скелет физического тела. Между структурой костной системы физического тела и структурой ума существует определенная связь. Искривления костей рук, ног и позвоночника порождают стабильные изменения в состоянии центральной нервной системы, оказывая значительное влияние даже на мировосприятие человека. Гибкость тела и гибкость ума также взаимосвязаны. Недаром говорят: «Учись, пока хрящи не затвердели». Гибкость (внешняя физическая и внутренняя психическая) связана и со способностью адаптации человека к внешним условиям. Практика асан позволяет сделать тело стройным и гибким, освобождая тело и психику от внутренних деформаций.

Кровь (*ракта*), лимфа и слюна, выполняют функции транспортировки кислорода и питательных веществ в ор-

ганизме. Особые клетки крови – лимфоциты осуществляют очистку организма от чужеродных клеток. На их работе основана иммунная система, которая выполняет функцию защиты от воздействия вредоносных бактерий и вирусов. Кровь и лимфа перемещаются в теле по сосудам (*сира, рактаваха-шротам*). Принятие телом определенного положения (асаны) и расслабление в нем порождает направленное движение крови и лимфы к определенным участкам тела, глубоко оздоравливая их.

Жировая ткань (*меда*) является опорой кожи, а также защищает внутренние органы от перепадов температуры и других внешних воздействий.

Покровные ткани: кожа, волосы, ногти, слизистая оболочка – выполняют функции терморегуляции и защиты организма от воздействия внешней среды.

Мышечная ткань (*мамса*) отвечает за движение и жизнедеятельность организма. Скелетная (поперечно-полосатая) мускулатура связана с внешним движением – перемещением тела в пространстве. Внутренняя (гладкая) мускулатура связана с внутренними движениями организма – функционированием сердечно-сосудистой (ответственной за перекачку крови и лимфы) и пищеварительной систем.

Развитие гибкости и внутренней чувствительности физического тела обязательно должно сопровождаться укреплением тела и набором мышечной силы. Тренировка только расслабления и растяжек порождает гипермобильность су-

ставов, внутреннюю слабость, а также болезненную гиперчувствительность, ведущие к неадекватности поведения и восприятия. С другой стороны, накачка мышц в тренажерном зале приводит к закреплению, уменьшению подвижности тела и адаптационной способности ума. Практика асан йоги, направленная на работу по раскрытию и выведению внутренних напряжений из физического тела, гармонично сочетает расслабление и растяжку с укреплением и тренировкой мышечной системы, делая тело и сильным, и гибким.

Нервная ткань отвечает за передачу и обработку информации в организме. Нервная система делится на центральную и периферическую части. Центральная нервная система включает в себя головной мозг (*широ-брахман*), мозжечок (*широ-балам*), продолговатый мозг (*сушумна-ширшака*) и спинной мозг (*сушумна-канда*).

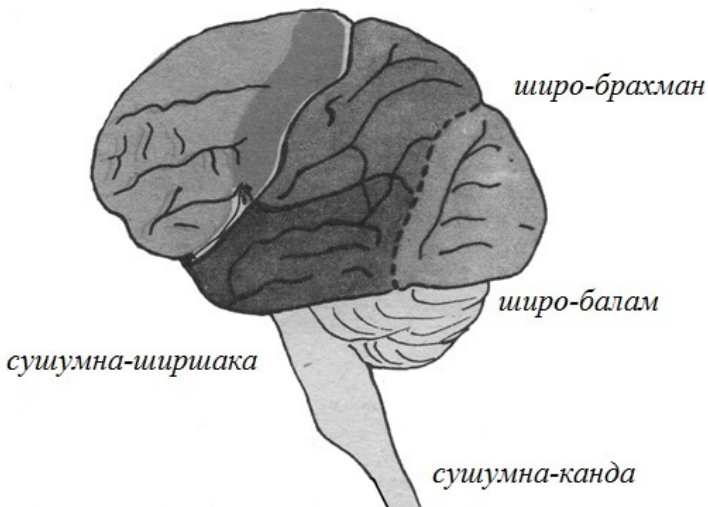


Рисунок 2. Строение мозга

Традиционно в йоге выделяют органы действия и органы восприятия. Органы действия включают в себя орган речи, руки, ноги, гениталии и органы выделения. В йоге их называют *кармендриш*. Органы восприятия представляют собой органы чувств: уши, кожа, глаза, язык, нос. Особым видом органа восприятия в йоге считается ум. В йоге их называют *джнянендриш* – органы знания.

Полученная от органов чувств (*джнянендриш*) и внутренних органов информация по периферическим нервам на-

правляется в центральную нервную систему, мозг, где она анализируется и обрабатывается. В результате обработки полученной информации ум вырабатывает команды, направляемые к органам действия (*кармендриям*), скелетным мышцам и внутренним органам.

Внутренние органы обеспечивают функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, выделительной и репродуктивной систем. К дыхательной системе относятся: трахея, бронхи и легкие. К сердечно-сосудистой системе относятся: сердце, перикард (сердечная сумка), артерии, вены и капилляры. Желудок, тонкий кишечник, печень, поджелудочная железа, селезенка и желчный пузырь относятся к пищеварительной системе. Выделительная система включает в себя почки, мочевой пузырь, толстый кишечник и анус. Внутренние половые органы: предстательная железа у мужчин и яичники у женщин, внешние половые органы, а также молочные железы у женщин относятся к репродуктивной системе. Для воздействия на внутренние органы тела в йоге используются особые статические позы – *мудры*, отрабатывающие управление внутренними процессами тела. Тренировка дыхания осуществляется путем выполнения практики пранаямы.

Химическая и электрохимическая регуляция органов и функциональных систем осуществляется эндокринной и вегетативной (автономной) нервной системами. По сравнению с эндокринной, нервная регуляция происходит значительно

но быстрее и, как правило, более точно локализуется, что связано с большей скоростью передачи нервных электрических импульсов по сравнению с переносом гормонов кровью. Гормональная регуляция осуществляется медленнее, но действует на весь организм в целом, осуществляя подстройку организма к плавно меняющимся параметрам окружающей среды.

Вегетативная нервная система состоит из симпатического и парасимпатического отделов. Включение симпатической нервной системы приводит к общей активизации организма, готовности к совершению интенсивной деятельности. Включение парасимпатической нервной системы приводит к ослаблению, запуску процессов переваривания пищи и отдыху.

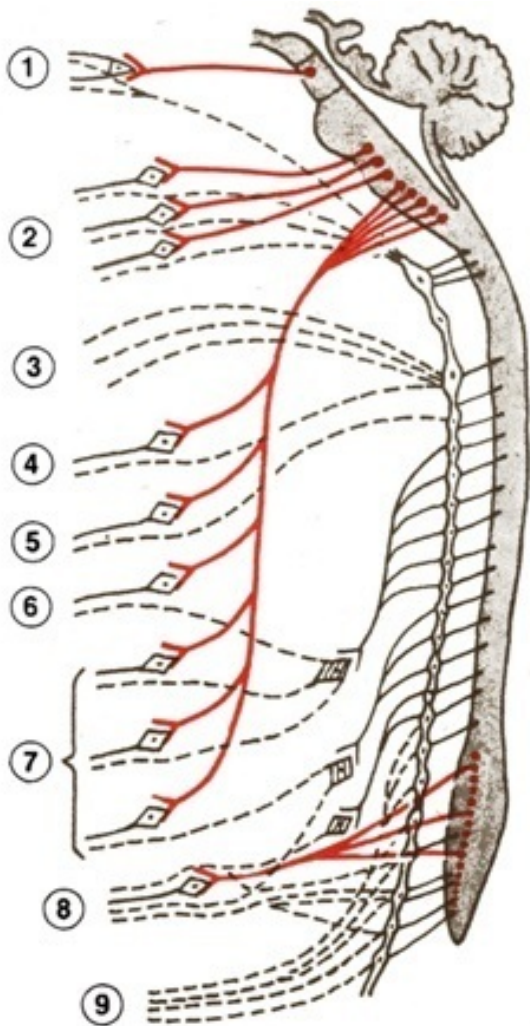


Рисунок 3. Строение вегетативной нервной системы. Нервные волокна: парасимпатические – сплошные линии, симпатические – прерывистые: 1 – к глазу, 2 – к лицу, 3 – к рукам, 4 – к сердцу, 5 – к легким, 6 – к желудку, 7 – к кишечнику, 8 – к мочевому пузырю, 9 – к ногам.

Симпатические и парасимпатические нервные ветви берут начало из разных отделов спинного мозга. Грудной отдел позвоночника и 4 верхних поясничных позвонка связаны с симпатической нервной системой. Парасимпатические нервы начинаются в черепном (блуждающий нерв) и крестцовом отделах позвоночника.

Эта взаимосвязь используется в практике йоги для управления состоянием организма с помощью асан. Прогибы назад в области груди и поясницы в бхуджангасане, шалабхасане, урдхва дханурасане (см. рис.) активизируют симпатическую систему.



Рисунок 4. Бхуджангасана



Рисунок 5. Шалабхасана



Рисунок 6. Урдхва дханурасана

Наклон головы вперед и вытяжение задней стороны шеи в джаландхара бандхе, сарвангасане и халасане, а также вытяжение крестцовой области в пашчимоттанасане успокаивают и охлаждают тело, дают накопление энергии.



Рисунок 7. Джаляндхара бандха



Рисунок 8. Сарвангасана



Рисунок 9. Халасана



Рисунок 10. Пашчимоттанасана

Структура центральной нервной системы, распределение активности и пассивности ее участков, закодированная в памяти во вставочных нейронах (интернейронах) информация определяют структуру психического мира человека. В свою очередь, психика и тело оказывают непосредственное влияние друг на друга. Нарушения в работе психики, вызванные косным мировосприятием, утратой жизненных ценностей, стрессами и негативными эмоциями приводят к возникновению психосоматических болезней, часто прогрессирующих и переходящих в серьезные хронические заболевания, которые развиваются и после устранения внешних причин.

Самый эффективный способ лечения таких болезней –

это позитивное мышление. Больному человеку гораздо труднее его поддерживать, чем здоровому, поскольку все его мышление и все окружение непрерывно напоминает ему про его болезни. Современная медицина очень хорошо знает и признает этот фактор, но, тем не менее, сделать ничего не может, назначая медикаментозное лечение, не устраняющее источник возникновения проблемы.

Йога учит, что в основе всех таких негативных проявлений лежит эгоизм, эгоцентризм человека, направленность на собственное «я». Устранение эгоистического мировосприятия, установление гармонии взаимодействия с окружающим миром лежит в основе практики йоги. Однако когда человек только начинает заниматься йогой, это очень глубоко укоренено в теле и психике. В результате слишком быстрое разрушение эго может привести к разрушению тела и ума. Для отделения и разотождествления тела и ума от эго, осознание, что я – не тело, я – не эмоции, я – не ум, необходима их поэтапная перестройка. Эти этапы пути (*яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи*) обозначены в «Йога-сутрах» индийского мудреца Патанджали, основателя учения йоги.

# Доши

Несмотря на то, что структура и механизмы функционирования физического тела являются общими для всех людей, конкретное строение физического тела у каждого человека индивидуально. Согласно Аюрведе, выделяют три базовых психосоматических свойства – *доши*. Это *доша* ветра *вата*, *доша* желчи *питта* и *доша* слизи *капха*, отличающиеся друг от друга преобладанием определенного типа физиологических процессов в организме.

*Вата доша* преобладает при активности центральной и периферической нервной системы, а также дыхательной и выделительной систем. *Вата-доша* доминирует в верхней части тела (верхнем *дань-тяне* даосской традиции). Человек с дисбалансом *доши ветра* суетлив, непоседлив, эмоционально неуравновешен. Подвижен, но быстро истощается и утомляется. Часто страдает головокружениями, нервными расстройствами, звоном в ушах, метеоризмом, забывчивостью. Проявляется *вата* в виде гиперактивности мозга и нервной системы, накапливается при дисбалансе в нижней части тела (толстом кишечнике, области таза и бедер).

Преобладание *питта доши* связано с активностью эндокринной и пищеварительной систем, желчным пузырем, печенью, тонким кишечником, кожей. Человек с преобладающей *дошей желчи* активен, страстен, деятелен, обладает

острым зрением. Страдает нарушениями пищеварения – гастритами и язвами желудка, головными болями, нарушениями сна. *Питта доша* связана со средней частью тела (средним *дань-тянем*), накапливается при избытке в зоне тонкого кишечника, желудка, жировых отложениях.

При преобладании *капха доши* доминирующую роль в организме играют процессы пищеварения, желудок, поджелудочная железа, почки, мочевой пузырь. *Капха-доша* доминирует в нижней части тела (в даосской традиции – нижнем *дань-тяне*). Человек с преобладающей *капха дошей* апатичен, склонен к набору лишнего веса, страдает недостаточной ясностью мышления. При дисбалансе *доша слизи* проявляется в верхней части тела в виде простудных явлений, а также в артритах и артрозах суставов ног.

Согласно Аюрведе, *вата доша* образуется при взаимодействии элементов воздуха и эфира (пространства), *питта доша* образуется при взаимодействии элементов огня и воды, *капха доша* порождается элементами воды и земли.

Классификация людей по принадлежности тем или иным дошам основана на преобладании выраженной активности *дош* в конституции физического тела. Различные сочетания *дош* образуют семь типов конституции физического тела. В трех из них преобладает только одна доша – *капха*, *питта* или *вата*. Другие три представляют собой сочетания двух дош при ослабленной третьей – *питта-вата*, *капха-вата* и *капха-питта*. В последнем седьмом типе конституции тела

все три доши находятся в равновесии.

# СТРОЕНИЕ ОРГАНИЗМА В ИНДИЙСКОЙ ЙОГЕ

## Тела и оболочки

*В каждом углу квадрата сидит по кошке, напротив каждой кошки сидит кошка, по бокам каждой кошки сидят две кошки, на хвосте у каждой кошки сидит кошка. Сколько всего кошек?*

Каждый живущий на Земле человек имеет тело. Согласно учению йоги это тело состоит из трех тел – «грубого» или *стхула-шарира*, «тонкого» – *сукумма-шарира*, и «причинного» – *карана-шарира*. «Грубое» тело образуется одной оболочкой, *аннамайя кошей* – пищей и представляет собой физическую структуру организма. «Тонкое» тело включает в себя три оболочки: энергетическую (или физиологическую) *пранамайя кошу*, эмоциональную – *маномайя кошу* и ментальную – *виджнянамайя кошу*. «Причинное» тело представляет собой высшую духовную структуру организма и включает в себя *анандамайя кошу* – оболочку благодати и *читтамайя кошу* – оболочку сознания.

Проявление трех тел традиционно принято связывать с тремя основными состояниями сознания: бодрствованием,

сном со сновидениями и глубоким сном без сновидений – *джаграт*, *свапна* и *сущупти*. В практике йоги формируется особое «четвертое превосходящее» состояние сознания, называемое *туриятата*.

Состояние йоги – это состояние единения, недвойственности. Однако физический план у обычного человека отделен от духовного плана. Возникает кажущееся противоречие – противопоставление «грубого» тела *стхула-шарира* и «причинного» тела *карана-шарира*, или, более глобально, мира материи *Пракрити* и изначально чистого сознания *Пуруши*. Между ними располагается целая цепочка промежуточных миров – тонкое тело *сукшма-шарира*, включающее эфирное, астральное и ментальное тела. Тонкое тело формирует сознание человека, его «я», которое может быть ориентировано как «вниз», на интересы физического тела, так и «вверх», на интересы причинного тела. Иллюзорное собственное восприятие «я» как отдельного, оторванного от мира и, более того, противопоставленного ему, порождает эгоизм. Ориентация «я» чисто на материальные ценности усиливает эгоцентризм и не позволяет вырваться человеку из пут иллюзии.

Практика йоги приводит к очистке эго и обретению состояния единства причинного и физического тел – слиянию *карана-шариры* и *стхула-шариры*. В результате человек начинает осознавать свои истинное высшее «Я» и вечный неизменный, лежащий за пределами всего материального *Ат-*

*ман*, то есть обретает состояние *йоги*. В нем проявляется чистое измерение сознания, просветлённое «Я», связанное со сверхпричинным телом человека, называемым *маха карана шарира*. Оно не связано ни с физическим телом, *стхула-шарирой*, ни с тонким *сукшма-шарирой*, ни с причинным телом *карана-шарирой*. Сверхпричинное тело человека, называемое *маха карана шарира*, включает в себя *атмамайя кошу* – оболочку Самости или души, Атмана – Божественного начала человека.

# Чакры и Локи

*У каждой науки – свой язык. Санскрит – язык йоги.*

*Шри Б.К.С. Айенгар*

Вдоль позвоночника, согласно представлениям йоги, расположены 7 главных психоэнергетических центров, *чакр*, посредством которых проявляются различные аспекты сознания человека. Западная наука, ограничиваясь физиологическим пониманием *чакр*, соотносит их с нервными сплетениями организма. Каждой *чакре* соответствует свое особенное психическое восприятие мира – *Лока*, свой элемент (тип материи, *Бхута*), свои характерные ощущения, эмоции и чувства. В качестве первоэлементов в йоге выделяют Землю (*Притхви*), Воду (*Апас*), Огонь (*Агни*), Воздух (*Вайю*) и Эфир или пространство (*Акаша*)

*Чакра муладхара* находится в области копчика и промежности, ей соответствуют копчиковое нервное сплетение, *Бхух Лока* – физический мир, элемент земли (*Притхви*), внутренняя устойчивость и отсутствие страха смерти. В *муладхаре* находится *Брахма-грантхи*, узел Брахмы, привязывающий «я» к его отождествлению с физическим телом.

*Чакра свадхиитхана* расположена на уровне крестца (проекция на переднюю часть туловища – между лобковой костью и пупком). С ней соотносят крестцовое нервное сплетение, астральный мир – *Бхувах Локу*, элемент воды (*Апас*),

сексуальные эмоции, удовольствие.

*Чакра манипура* находится на уровне поясницы (проекция спереди – между пупком и солнечным сплетением). С ней сопоставляют поясничное и солнечное нервные сплетения, небесный мир – *Свах Локу*, элемент огня (*Агни*), силу воли, спокойствие, уверенность в себе.

*Чакра анахата* размещена на уровне межлопаточной области, спереди она проектируется на середину между точкой схода ребер и подъяремной ямкой. Ей соответствует сердечное нервное сплетение, *Махар Лока* – мир любви и равновесия, элемент воздуха (*Вайю*), чувства любви, сострадания, самоотверженности. В *анахате* находится *Вишну-грантхи* – узел Вишну, привязывающий «я» к отождествлению с человеческими эмоциями.

*Чакра вишуддха* расположена в середине шеи, с ней соотносят шейное нервное сплетение, мир человеческого измерения, мир совершенства – *Джана Лока*, элемент пространства или эфира (*Акаша*), эмоции блаженства, восторга, переживание красоты и гармонии.

*Чакра аджна* находится посередине головы на линии, соединяющей межбровье и затылок на уровне чуть выше первого шейного позвонка. Ей соответствует мозжечок и продолговатый мозг, огненный мир или, иначе, мир подвижников и аскетов – *Тапас Лока*, элемент ума (Космический ум – *Махат*), осознание своего высшего «Я». В *аджне* находится *Рудра-грантхи* – узел Шивы, порождающий привязанность

практикующего к личностному видению и способностям.

*Чакра сахасрара* расположена в верхней средней части головы между передним и задним родничками. С ней связаны кора головного мозга, мир Истины – *Сатья Лока*, энергия *Шива-шакти*, осознание своего неразрывного единства со своим высшим «Я» и душой – *Атманом*.

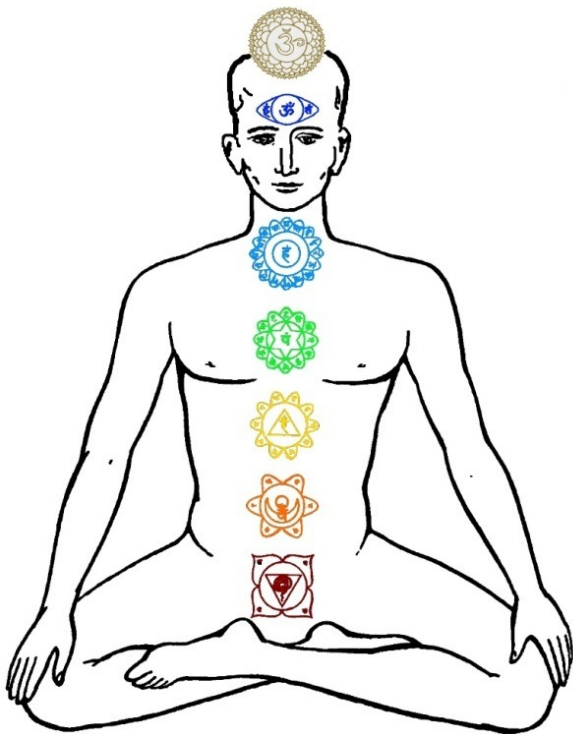


Рисунок 11. Чакры

Согласно иной классификации чакр (брахман Чаттерджи): *муладхара* связана с физическим планом; *свадхиштхана* – с астральным планом; *манипура* – с ментальным планом (ум, связанный с желаниями – *Манас*); *анахата* – с ду-

ховным планом (различающий разум сердца – *Буддхи*); *вишуддха* – с планом Нирваны, единым, *Атмы*; *сахасрара* и *аджна* – с высшими не проявленными планами *Ади* и *Анупадака*.

Третья классификация сопоставляет чакры *муладхару* – с физическим планом; *свадхиштхану* – с эфирным (энерго-полевым) планом; *манипуру* – с астральным планом; *анахату* – с ментальным планом; *вишуддху* – с каузальным (причинным, кармическим) планом; *аджну* – с высшим духовным разумом *Буддхи*; *сахасрару* – с планом *Атмы*, истинным «Я», единой духовной субстанцией Абсолюта.

Различия в этих классификациях связаны с неоднозначностью именованя психических миров – планов в сопоставлении с уровнями состояний сознания, реализуемых в практике йоги.

Кроме семи основных чакр, в ряде школ йоги описывают ряд дополнительных. Это *сурья-чакра*, находящиеся в области солнечного сплетения, *акитра чакра* в области низа грудины, а также *лалана*, *двадасарна* и *сома-чакры* в голове.

Концентрация на различных чакрах позволяет создать измененные состояния сознания, используемые для самопознания внутреннего психического мира йогина.

# Праны

Энергия (*Прана*) в йоге отвечает за функционирование основных физиологических систем организма. Выделяют пять основных видов *пран*, это: *прана*, *апана*, *самана*, *удана*, и *вьяна*. Каждой *пране* соответствует своя чакра, которая отвечает за ее функционирование, а также свой тип дыхания.

Энергия *прана* (*про-дых*, вдох) ответственна за обеспечение тела воздухом посредством дыхательной системы. Энергией *прана* управляет чакра *анахата*.

Энергия *самана* (*под-дых*) отвечает за функционирование пищеварительной системы организма. Энергией *самана* управляет чакра *манипура*.

*Апана* (санскр. апан = “выдыхать” от апа = “дыхание”) – “дыхание, идущее вниз”, отвечает за функционирование выделительной и репродуктивной систем организма. Энергией *апана* управляет чакра *муладхара*.

*Вьяна* (*роздых*), циркулируя по всему телу, выполняет функцию распределения жизненной энергии организма посредством работы кровеносной системы. Энергией *вьяна* управляет чакра *свадхиштхана*.

Энергия *удана* (*от-дых*, дыхание, идущее вверх) обеспечивает осуществление речевой функции организма посредством контроля голосовых связок, а также управляет поступлением в организм пищи и воздуха. Энергией *удана* управ-

ляет чакра *вишуддха*.

Помимо пяти основных видов пран, выделяют еще пять дополнительных – *упапран*.

Это *нага*, *курма*, *крикара*, *девадатта* и *дхананджайя*. *Нага* (змея) связана с отрыжкой и рвотой и обеспечивает очистку верхней части пищеварительной системы. *Курма* (черепаха) управляет морганием глаз, контролирует движение век, а также размеры зрачка и радужной оболочки. *Кри-кара* (делатель «кри» или «чхи») связана с чиханием и кашлем, очисткой дыхательных путей. *Дева-датта* (богом данный) при усталости или недостатке кислорода вызывает зевоту и обеспечивает наступление сна, *дханан-джайя* (победитель богатств) связана с процессами разложения в организме и с раздуванием трупа после смерти.

# Кундалини

Все чакры между собой соединяются боковыми каналами *ида* и *пингала*, а также идущим вдоль средней линии позвоночника каналом *сушумна*.

Воссоединение физического и духовного планов в человеке основано на пробуждении в результате йогических практик спящей в *муладхаре* особой скрученной спиралью змеиной энергии *кундалини*. Кундалини представляет собой резервную энергию, вступающую в действие в стрессовых ситуациях, связанных с угрозой жизни. Например, убегая от огромного пса, человек перепрыгивает через трехметровый забор и бьет мировой рекорд по прыжкам в высоту или взбирается на верхушку совершенно гладкой пальмы. Эта энергия, будучи пробужденной, переходит из потенциально неподвижного состояния в динамическое и начинает подниматься вверх по центральному каналу *Брахма-нади*, идущему внутри *сушумны*, переходя из одной чакры в другую, оживляя их и направляясь к божественной *сахасрара* чакре. Затем, после ее достижения, энергия *кундалини* направляется по особому каналу *джива-нади* в виде божественного нектара вниз к сердцу и трансформирует материальное тело.

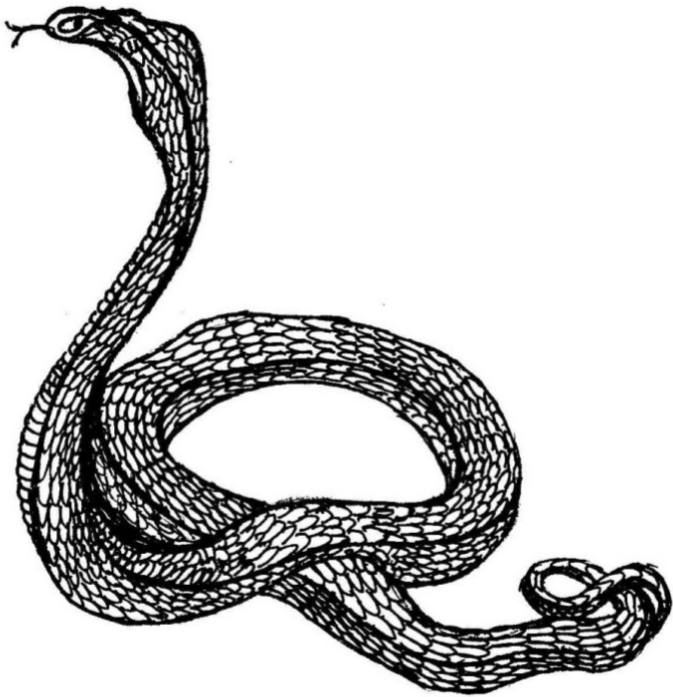


Рисунок 12. Змея кундалини

Установление равновесия каналов *ида* и *пингала*, гармоничное раскрытие всех чакр и канала *сушумны*, пробуждение и подъем энергии *кундалини* приводят к внутренней интеграции сознания и созданию состояния просветления – *са-*

*мадхи*.

Различными путями все направления йоги приводят к пробуждению этой потенциальной энергии и достижению состояния *самадхи*, однако существуют особые методы работы с чакрами, каналами и *кундалини*. Объединяющая их система носит название *Кундалини-йоги* (иногда ее еще называют *Лайя-йогой* или *Крия-йогой*).

# Обращение к Патанджали

Патанджали – одно имя для двух живших в разное время выдающихся личностей Индии: Патанджали – великий индийский мудрец, автор Сутр Йоги (Йога Сутры – текст, в котором впервые строго описано искусство йоги) и Патанджали – грамматист, основатель лингвистической индийской философии.

Традиция Индии объединяет обоих Патанджали в следующей мантре – обращении:

Йогена читтасья падена вачам  
Малам шарирасья ча ваидйакена  
Йопа каротам праварам мунинам  
Патанджалим пранджалир анато сми

Вандэ гурунам чаранаравиндэ

Сандаршита сватмасукхавабодхэ

Нихшрэясэ джангаликаяманэ

Сансара халахала моха шантьяи

Абаху пурушакарам

Шанкха чакраси дхаринам  
Сахасра ширасам шветам  
Пранамами Патанджалим

Харе Ом!

\* \* \*

Приветствуем благородного мудреца Патанджали,  
Давшего йогу для спокойствия и святости ума,  
Грамматику для ясности и чистоты речи,  
Медицину для совершенствования здоровья.

Я возношу молитвы к лотосным стопам Верховного Гуру,  
наставляющего в благом знании, указующего путь к  
постижению самопробужденного высочайшего счастья;  
к Нему, врачу в джунглях бытия, в чьих силах устранить  
яд неведения обусловленного существования.

Простираемся перед Патанджали,  
Воплощением Первородного змея Адишеши,  
Чье тело имеет человеческую форму,  
Чьи руки держат раковину и диск,

Коронованного тысячеголовой коброй.

Харе Ом!

Разные школы йоги выбирают из общего текста этой мантры различные части. В школе Айенгара расппевают первую и третью строфы этой мантры, в школе Аштанга-йоги Патаббхи Джойса – вторую и третью строфы.

Чудесен эзотерический смысл этой мантры. Обращаясь одновременно к двум совершенно различным людям, мы, на самом деле, формируем этой мантрой интегральный образ чистоты тела, энергии (речи) и ума (сознания). Образ Патанджали мантры имеет человеческую форму, держит в руках символы власти над пространством и временем (развитием).

По преданию, в незапамятные времена боги и асуры вместе принялись взбивать океан, желая добыть из него эликсир бессмертия – амриту. В качестве мутовки они использовали гору Меру, а в качестве веревки – змея Васуку – Первородного змея (Адишешу). Но прежде, чем вышла из океана амрита, из него появился горшок смертельнейшего яда, который обладал способностью разрушить всё творение. Пришедшие в ужас боги и асуры обратились за помощью к богу Шиве. Почувствовав жалость к ним, Шива выпил весь яд, отчего цвет его горла стал синим. Этот яд и есть яд неведения обусловленного существования, порождающего страдания.

Меруданда – это позвоночник или спинной мозг, сшива-

ющий воедино все чакры, по которому из муладхары поднимается снизу вверх змеиная энергия кундалини Адишеша. Достигая головного мозга, она раскрывается в тысячелепестковом лотосе сахасрары, увенчивая голову короной. Обращаясь в молитве к этому образу, мы сливаемся с ним и приобретаем его качества, достигая самоосвобождения.

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ДАОССКОЙ ЙОГИ

## Концепции у-син и инь – ян

*Дао рождает одно, одно рождает два,  
два рождают три, а три рождают все существа.*

*Дао дэ цзин*

Основной задачей даосской йоги является обретение человеком «вечного и безымянного, бестелесного, туманного и неопределенного» *Дао* (Лао-цзы, трактат *Дао дэ цзин*, см. выше Краткий очерк истории даосской йоги). *Дао* представляет собой невыразимый словами или понятиями источник всего сущего, источник жизни, и, в то же время, *Дао* является конечной целью любого проявления. *Дао* означает не только само Изначальное единое состояние (*У-цзи*), но и путь к достижению этого состояния. Следующий *Дао* абсолютно спонтанен и естественен, и без малейших усилий и ограничений отдается реке жизни. Когда воссоединение происходит, человек реализует *Радужное тело* и обретает бессмертие.

Обрести единое состояние Великой Пустоты Беспредельного *У-цзи* можно только посредством осознания неразрывного единства, уравновесив два начала: *Инь* и *Ян* и освобо-

дившись от обусловленности ими. Иньское начало характеризует следующие качества *инь*: холодное, медленное, плотное, расположенное внизу и внутри. Янское начало характеризует качества *ян*: горячее, быстрое, полое, расположенное сверху и снаружи. Взаимно противоположные качества *инь* и *ян* содержат в себе внутреннюю потребность встречного движения: *инь* движется к *ян*, *ян* – к *инь*. «Превращение в противоположное есть действие *Дао*» (Лао-цзы, трактат *Дао дэ цзин*). Символ Великого предела *Тайцзы* означает непрерывное взаимное перетекание *инь* и *ян*. Когда что-либо достигает своего предела, начинается обратное движение.

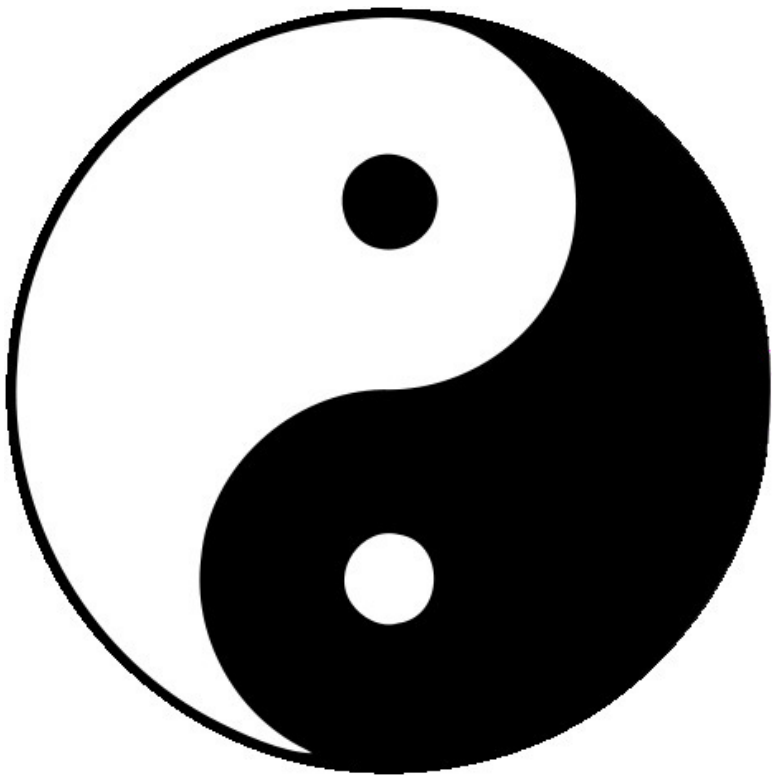


Рисунок 13. Символ Великого предела Тайцзы

В результате взаимодействия *Ян* и *Инь*, Неба и Земли, возникает дальнейшая дифференциация, которая включает некоторое устойчивое промежуточное состояние между *Инь* и *Ян*, образующее триаду качеств – «Три Наичистейших».

Их отражением в физическом теле являются три энергетических сосуда – дан-тяня («моря энергии»): нижний, средний и верхний.



Рисунок 14. Три энергетических сосуда – дан-тяня

Нижний *дан-тянь* расположен между пупком и почками, он отвечает за взаимодействие человека с энергиями Земли и обладает свойствами *инь*. С нижним *дань-тянем* связаны физическая и сексуальная энергии *цин*. Средний *дан-тянь* расположен в области нижней части грудины, с ним связано управление внутренней энергетической средой организма. Энергия среднего *дан-тяня* носит название жизненной силы *ци* и включает в себя качества *инь* и *ян* одновременно. Верхний *дан-тянь* находится в средней части головы и обеспечивает взаимодействие с Космической и Божественной энергиями. Его энергия – янская духовная энергия *шень*.

На следующей ступени производится выделение пяти свойств или качеств объектов: подобных стихиям (элементам) *земли, воды, дерева, огня и металла*.

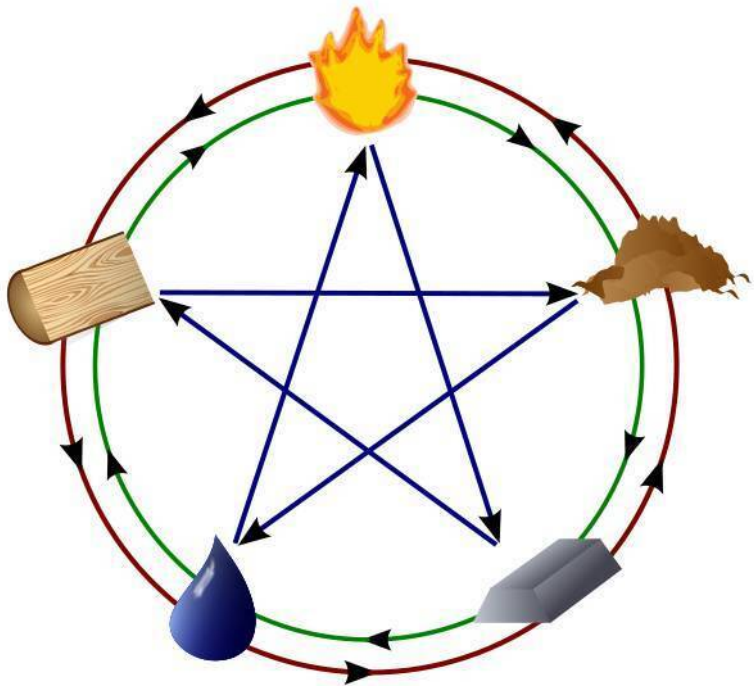


Рисунок 15. Стихии – образ и взаимосвязи

Согласно концепции *у-син* элементы взаимодействуют между собой, последовательно порождая друг друга: *вода* растит *дерево*, *дерево* производит *огонь*, *огонь* дает *землю* (пепел), *земля* рождает *металл*, *металл* раскапывает (по дру-

гим источникам, конденсирует) *воду*. Эти связи показаны стрелками, идущими по часовой стрелке по большому кругу. Противоположное направление (против часовой стрелки) приводит к подавлению элемента. С другой стороны, одновременно с созидательными связями существуют еще и ограничивающие, угнетающие связи, представленные стрелками в виде звезды внутри большого круга: *вода* заливает *огонь*, *дерево* истощает *землю*, *огонь* плавит *металл*, *земля* поглощает *воду*, *металл* режет *дерево*.

На правом рисунке созидательные связи показаны зелеными стрелками, идущими по часовой стрелке по кругу, угнетающие связи представлены синими стрелками внутри большого круга, обратные подавляющие связи – красными стрелками, идущими против часовой стрелки по кругу.

# Биоэнергетические каналы рефлексотерапии и их свойства

*Все существа носят в себе инь и ян,  
наполнены ци и образуют гармонию.  
Дао дэ цзин*

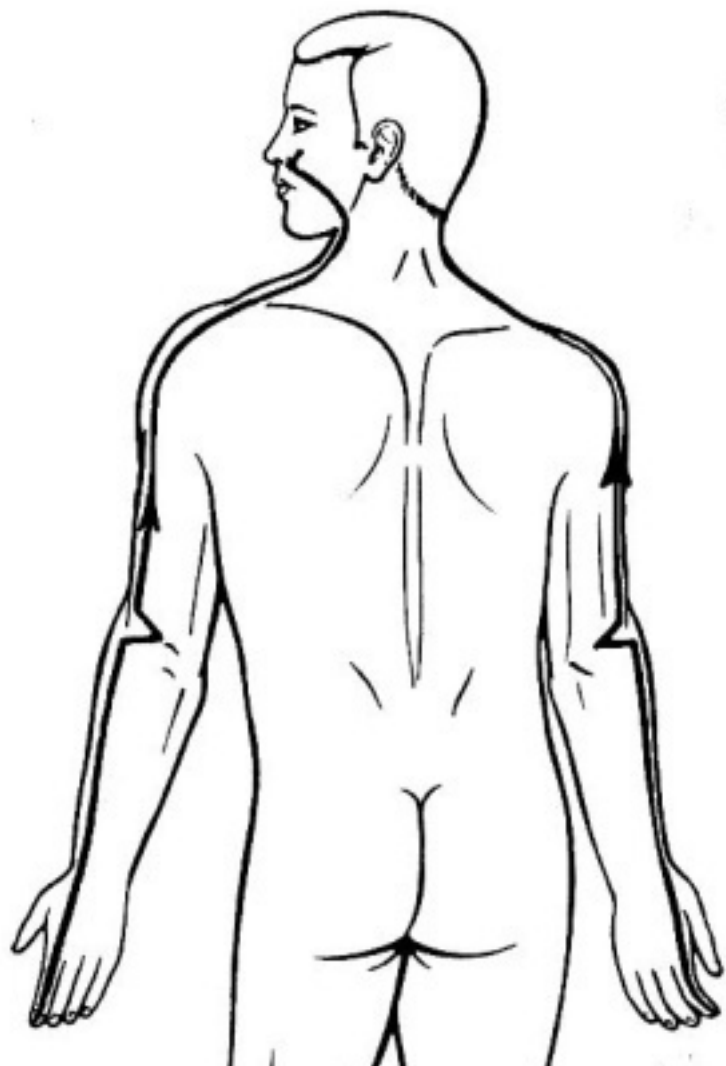
Заложенное в корнях китайской традиции трактатом *И-цзин* (трактат *И-цзин* является наиболее ранним из известных истории китайских философских текстов) осознание непрерывности и цикличности процесса перемен привело к тому, что в даосской йоге акцент ставится в большей степени не на работу со статическими состояниями, а на отработку динамического аспекта управления циркуляцией внутренней и внешней по отношению к человеку энергии *ци*. Как следствие, в структуре биоэнергетической системы организма в даосской йоге и цигуне большее внимание уделяется не статическим центрам концентрации энергии и сознания, в качестве которых рассматривают три *дан-тяня*, а особым каналам, функцией которых является передача и перераспределение энергии *ци* в организме.

Согласно учению китайской рефлексотерапии, рассматривают двенадцать парных основных каналов. Каждый из этих каналов связан с определенными внутренними органами и функциональными системами организма и расположен

симметрично на правой и левой сторонах тела. В течение суток по основным каналам происходит циркуляция энергии *ци*. Свойства, часы максимальной активности и международные обозначения двенадцати парных основных каналов представлены на рис. 16:



Канал легких, выходной, инь, 3-5



Канал толстого кишечника, входной, ян, 5-7



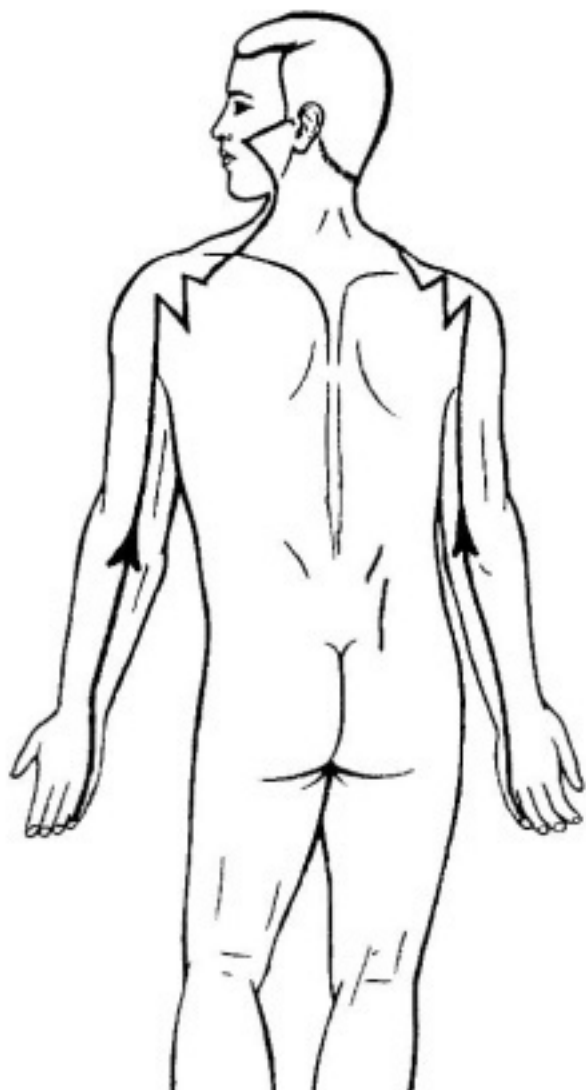
Канал желудка, выходной, ян, 7-9



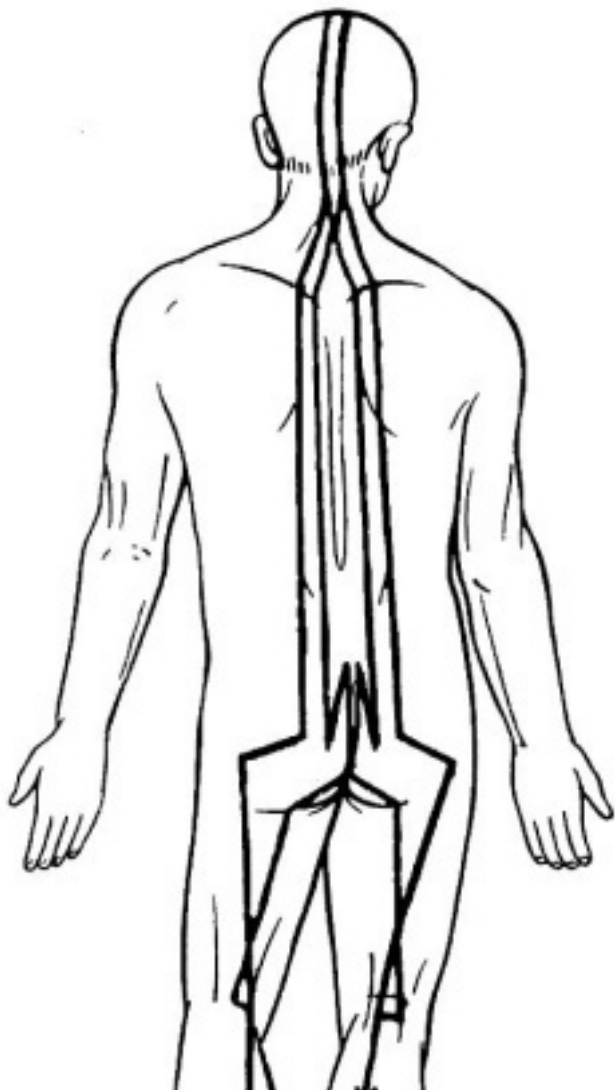
Канал поджелудочной железы и селезенки, входной, инь,  
9-11



Канал сердца, выходной, инь, 11-13



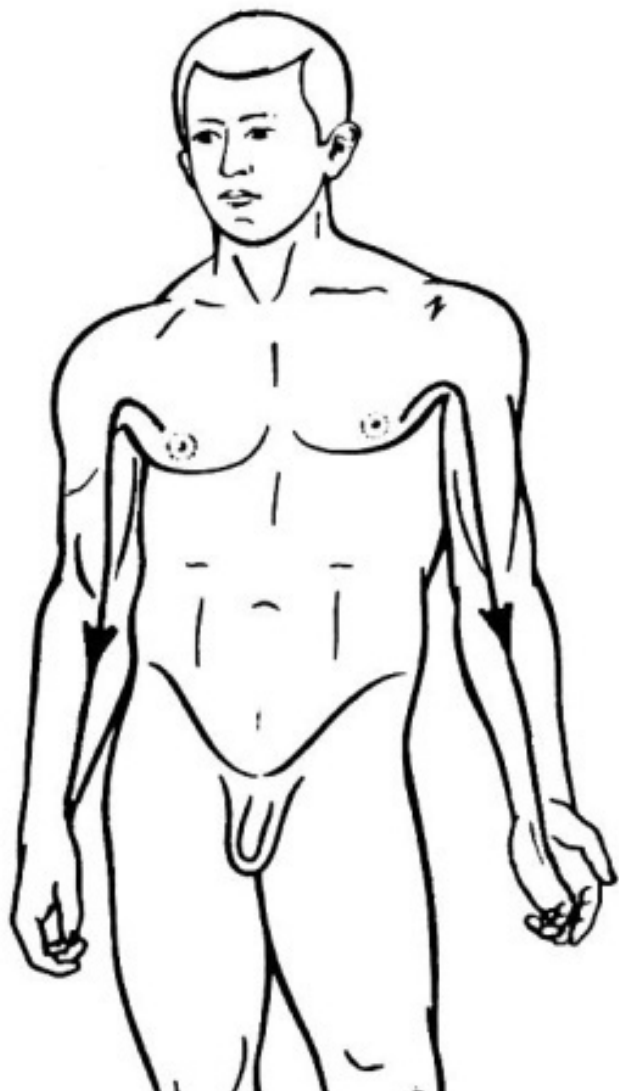
Канал тонкого кишечника, входной, ян, 13-15



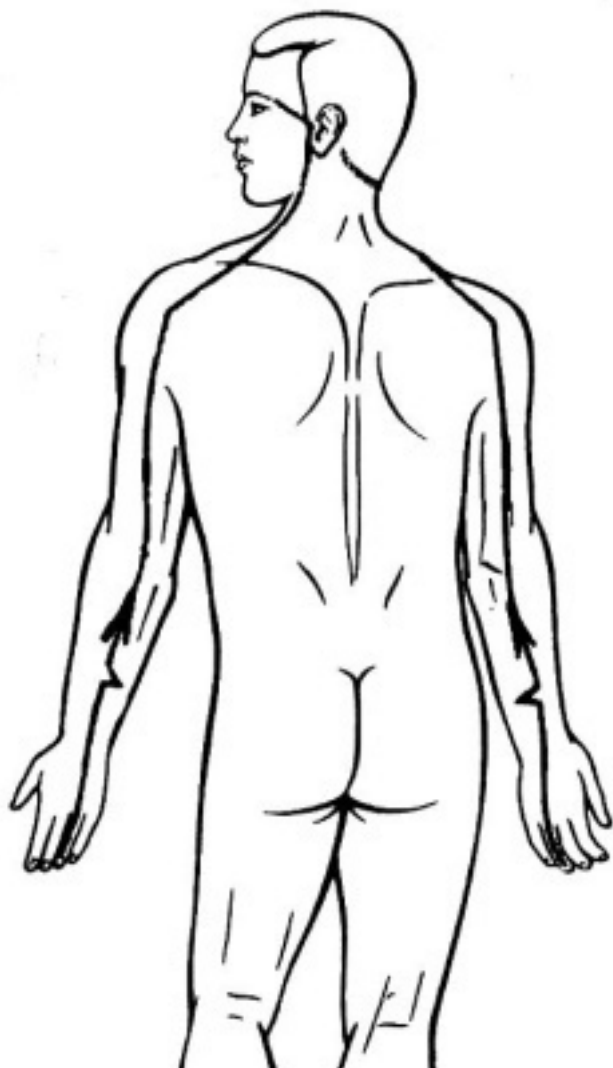
Канал мочевого пузыря, выходной, ян, 15-17



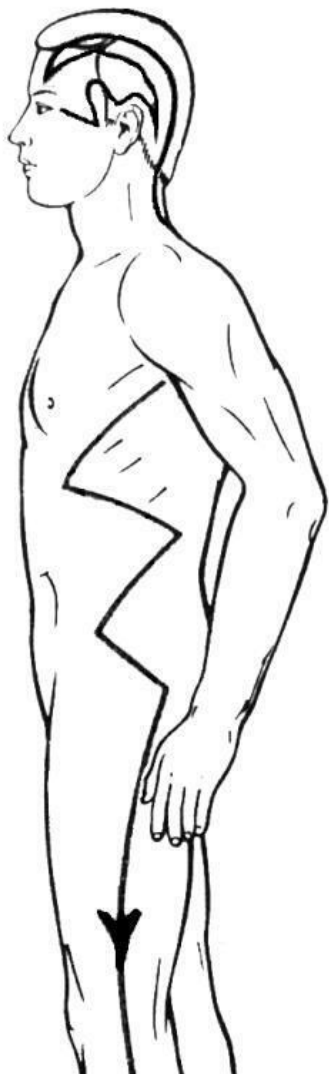
Канал почек, входной, инь, 17-19



Канал перикарда, выходной, инь, 19-21



Канал трех обогревателей, входной, ян, 21-23



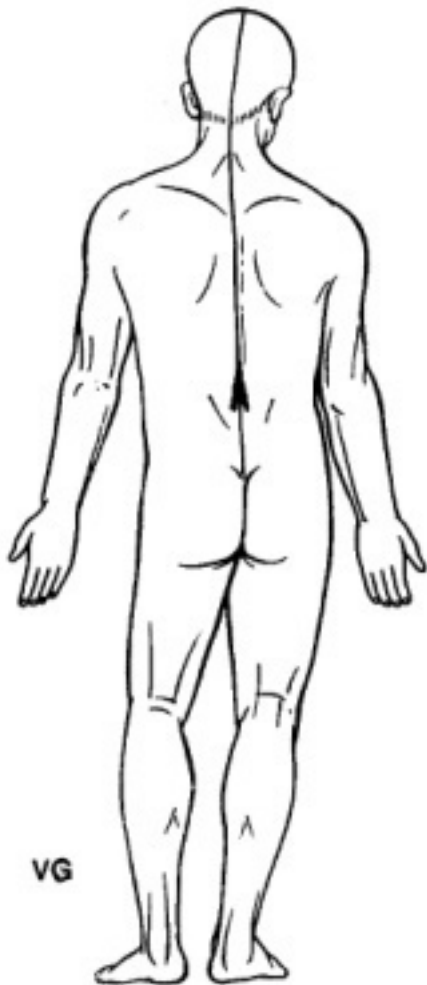
Канал желчного пузыря, выходной, ян, 23-1



Канал печени, входной, инь, 1-3

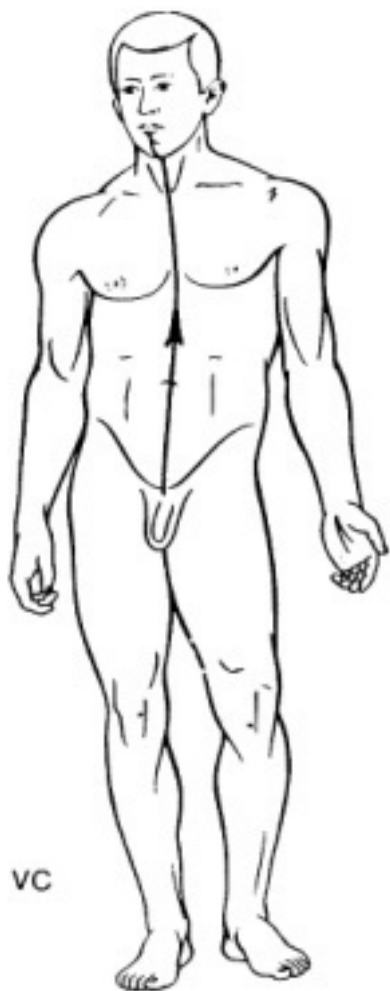
Рисунок 16.

К непарным каналам относятся заднесрединный канал *ду-май*, являющийся управляющим каналом, и переднесрединный функциональный канал *жень-май*, каналы *дай-май* – опоясывающий канал на уровне пупка и *чун-май* – пронизывающий канал, проходящий посередине тела между каналами *ду-май* и *жень-май*. Кроме того, выделяют ряд мышечно-сухожильных меридианов, а также чудесных каналов (меридианов), запускающихся при наличии в организме какого-либо патологического процесса.



VG

Заднесрединный канал *ду-май*



VC

## Переднесрединный канал *жень-май*

Рисунок 17.



Рисунок 18. Непарные каналы, микрокосмическая орбита

Связь основных каналов с системой пяти элементов представлена концепцией *у-син*. В ней стрелками, идущими по большому кругу, показано направление стимулирующих связей между парами каналов, относящихся к пяти перво-

элементам. Стрелки внутри большого круга показывают направления подавляющих (угнетающих) связей.

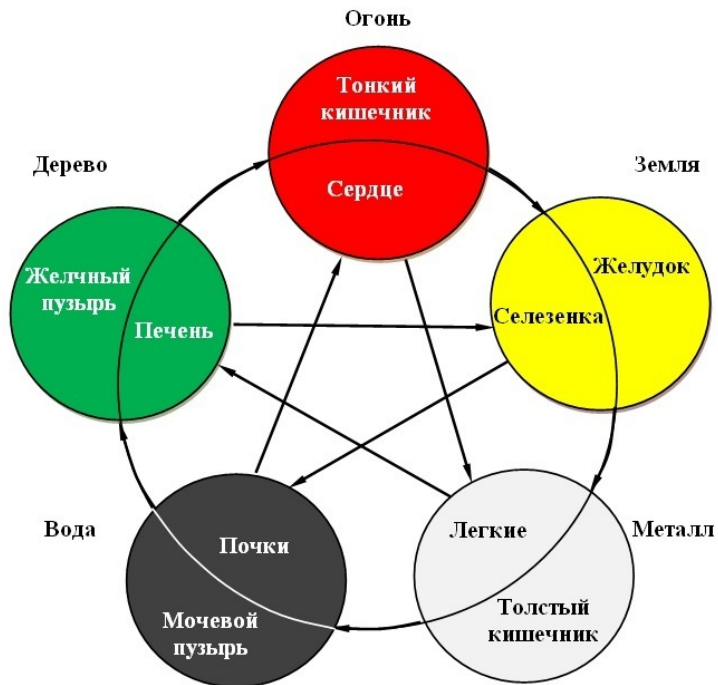


Рисунок 19. Концепция у-син

Среди 12 парных основных каналов качествами *инь* об-

ладают каналы плотных органов *чжан*: сердца, легких, поджелудочной железы, почек и печени, ответственными за накопление резервов энергии организма. В схеме концепции *у-син* на рис. 19, они находятся внутри большого круга стимулирующих связей. Качествами *ян* обладают каналы желудка, толстого кишечника, тонкого кишечника, желчного пузыря и мочевого пузыря, связанные с полыми органами *фу* и служащие для пищеварения и всасывания пищи. На рис. 19, 20 они расположены вне большого круга. Принадлежащие стихии огня канал перикарда относится к *инь*, канал трех обогревателей – к *ян*, рис. 20.

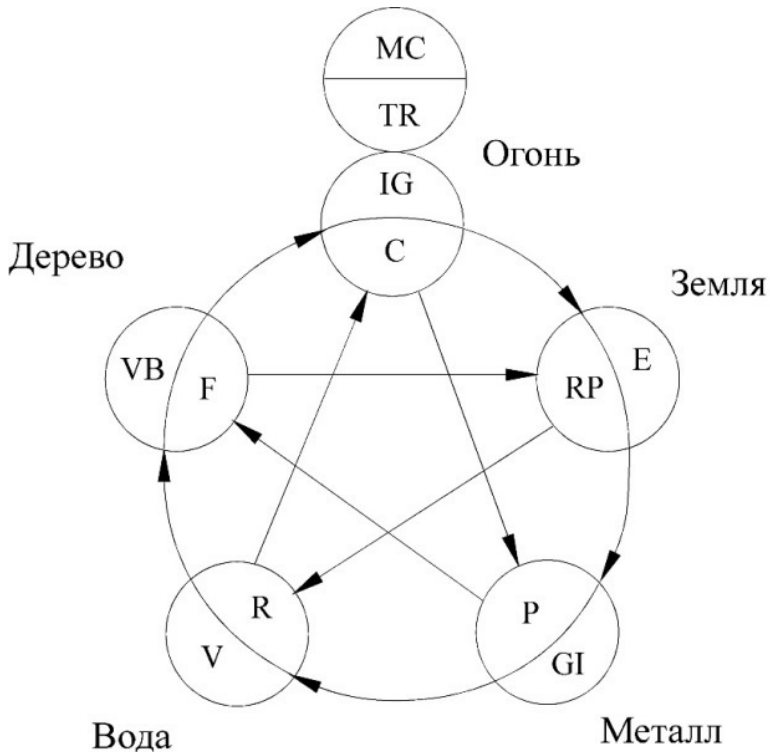


Рисунок 20. Концепция у-син – обозначения каналов

Заднесрединный канал *ду-май* управляет работой всех янских каналов, переднесрединный функциональный канал *жень-май* связан со всеми иньскими каналами организма. Совместно заднесрединный и переднесрединный кана-

лы образуют микрокосмическую орбиту, отражающую цикл непрерывной трансформации энергии, представленной символом Великого предела *Тайцзы*.

# БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ

В восточной оздоровительной традиции биоэнергетический аспект физиологии человека описывается различными способами. В качестве биоэнергетических структур рассматриваются система каналов (меридианов) в системе китайской рефлексотерапии, «киноварные поля» или *дань-тяни* в даосской йоге, чакры в индуизме, система элементов в тибетской медицине. При этом различным биоэнергетическим структурам ставятся в соответствие одни и те же органы физического тела, эмоциональные реакции и общие ощущения человеческого организма, цветовые и звуковые комбинации. Так, сердцу в даосской йоге и рефлексотерапии соответствует стихия *огня*, тогда как в индийской традиции с ним связана чакра *анаката* и элемент *воздуха*. Желудок, поджелудочную железу и селезенку в даосской йоге связывают с элементом *земли*, в индийской же йоге – область *манипуры*, солнечного сплетения (*сурья-чакры*) и элемент *огня*. И наоборот, элементу *земли* в даосской йоге и тибетской медицине ставятся в соответствие органы и каналы желудка и поджелудочной железы, тогда как с элементом *земли* в индийской традиции связаны чакра *муладхара* и органы выделения. С элементом *огня* связывают каналы сердца, тонкого кишеч-

ника, терморегуляции, перикарда, в классической йоге это – область *манипуры*, солнечного сплетения.

Подобные кажущиеся несоответствия часто ставят в тупик и приводят к трудностям при взаимодействии практиков, врачей и целителей различных духовных традиций. Решение этой проблемы заключается в осознании целостности человеческого организма, биоэнергетический аспект которого представляет собой определенную систему взаимосвязанных структур, причем воздействие на их различные элементы приводит к соответствующему изменению состояния других элементов. Идея построения и законы системы биоэнергетической саморегуляции человеческого организма были подробно изучены Р. С. Фридманом и передавались им в рамках традиции школы Раджа и Буддхи йоги.



Рисунок 21. Р. С. Фридман

# Связь биоэнергетических каналов и центров

*...И опыт, сын ошибок трудных...*

*А. С. Пушкин*

В качестве основных элементов системы биоэнергетической саморегуляции организма рассматриваются органы, зоны физического тела, биоэнергетические каналы и центры, расположенные вдоль позвоночника.

Каждому органу или функциональной системе организма соответствует свой энергетический канал (меридиан) с одноименным названием. Каналы связывают между собой поверхностные слои тела (кожу) и внутренние органы. Взаимодействие органов и каналов происходит по принципу цепочки обратной связи: канал наполняется энергией от органа, сам же по отношению к органу выступает в качестве управляющей системы, активизируя или тормозя его работу. Заметим, что передаваемая каналу энергия составляет лишь малую долю энергии, накопленной в органе. Однако, подобно транзистору, в котором маленький ток, втекающий в один электрод, управляет большим током, протекающим между двумя другими электродами, изменение проводимости каналов и изменение сверхслабых токов праны внутри каналов осуществляет тонкую настройку всей физиологической системы организма. Энергетическое опустошение органа при-

водит к опустошению канала, его активизации и проявлению связанного с ним желанья.

Внешние электромагнитные поля могут наводить в резонирующем на их частоте канале токи, воздействуя на функционирование физиологической системы. Тем самым, каналы выступают в качестве дополнительной системы восприятия сверхслабых электромагнитных полей природных и биологических объектов. Способность воспринимать эти поля способствует увеличению адаптационной функции организма. Иногда такую способность называют «шестым чувством».

Система каналов, связывая органы, взаимодействует и с центральной нервной системой – узлами сплетения каналов. Расположенные вдоль позвоночника центры, представляющие собой нервные и эндокринные сплетения, являются проекциями чакр на физическое тело. Центры осуществляют энергетическую и управляющую зоной физического тела функцию. В дальнейшем мы будем использовать для обозначения центров названия соответствующих чакр. В то же время целиком отождествить нервные центры с чакрами нельзя, поскольку чакры обладают рядом психических характеристик, не свойственных напрямую функциональности центров. Чакра допускает перенос в нее сознания человека, эмоционально окрашивая и трансформируя мировосприятие.

Прежде чем будут описаны результаты сопоставления центров и каналов, попробуем сами переоткрыть их для се-

бя. Убедиться в существовании связи каналов и центров можно, проделав следующий несложный опыт. Легонько постукивая друг о друга кончиками указательных пальцев, попробуем почувствовать, в каком участке позвоночника возникает реакция на это постукивание. Запомним или запишем для себя результат своего наблюдения и повторим его по очереди со средним, безымянным, мизинцем и большим пальцами. Можно попробовать провести и обратный опыт, концентрируясь в зоне позвоночника и наблюдая за реакцией каналов пальцев рук и ног.

Итак, результаты этого эксперимента:

- большой палец (связанный с каналом легких) вызывает реакцию в областях позвоночника на уровне основания шеи и иногда в зоне крестца,
- указательный палец (канал толстого кишечника) дает реакцию на уровнях солнечного сплетения и основания шеи,
- средний палец (канал перикарда) вызывает реакцию в позвоночнике на уровне пупка и почек,
- безымянный палец (канал трех обогревателей) вызывает реакцию в позвоночнике на уровне крестца,
- постукивание мизинцами (на мизинец выходят сразу два канала: сердца и тонкого кишечника) дает отклик в копчике и середине груди на уровне сердца.

# 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.